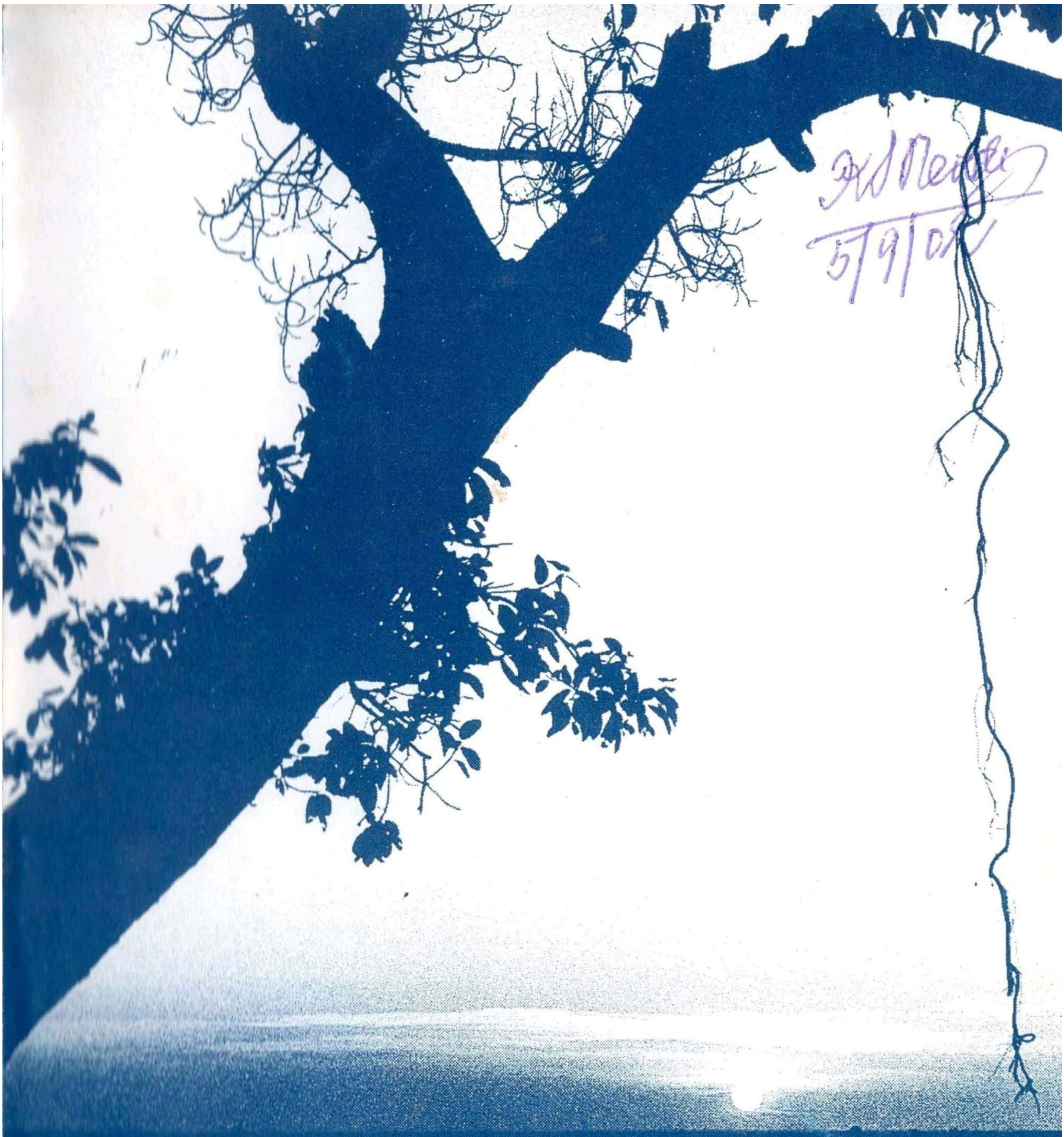


యోగములో సంక్షోభము

అఖిల

అఖిల భారత పత్రిక

సెప్టెంబరు 2002

5/9/02

విషయసూచిక

విభాగము I: నిస్పృహకు కారణాలు, పరిష్కారము

విభాగము II: స్థైర్యైన వైఖరి

విభాగము III: నిస్పృహ – యోగము

నిస్పృహకు[1] కారణము

శ్రీమాత ప్రవచనములు

యోగసాధనా క్రమంలో హెచ్చుతగ్గులు మామూలే. దివ్యశక్తుల ప్రోద్బలంతో చేతన పెరుగుతూంటే సంతోషంగా ఉంటుంది. నిలిచిపోయినప్పుడు నిరుత్సాహంగా ఉంటుంది. అటువంట ప్పుడు ఓరిమితో నీ ప్రయత్నాన్ని ఏమాత్రం సడలించకుండా సాధన కొనసాగిస్తూనే ఉండాలి. అంతేగాని దుష్టశక్తులకు లొంగిపోకూడదు. ఒకవేళ అలా చేసావో ఇక నిన్నెవరూ రక్షిం చలేరు. ఎందుకంటే దైవానుగ్రహము నీ మీదకు ఎంత ప్రసరిం చినప్పటికి నువ్వు దానిని గ్రహించలేవు. కాబట్టి ఏం జరిగి నప్పటికి నువ్వు నిరాశ చెందకూడదు. — సంపాదకుడు

మానసికంగా క్రుంగిపోకూడదు

నువ్వు నిస్పృహకు లోనైతే సర్వజీవశక్తికి దూరమై నిర్వీర్యమైపోవడమన్న మాట. నీకు శక్తి వచ్చే మార్గములన్నీ మూసుకు పోతాయి. పైనుంచి, క్రిందినుంచి ఎటువైపునుంచీ నీలోకి దివ్య శక్తులు ప్రవేశించలేవు. నువ్విక జడత్వంలోకి, తమస్సులోకి జారి పోతావు. అందుకే నువ్వు నిస్పృహను సంపూర్ణంగా తిరస్కరిం చాలి. పూర్తిగా వదిలేయాలి. దానికి లోనుకాకూడదు. ఎట్టి పరిస్థి తులలోను లొంగిపోకూడదు.

పైగా నిస్పృహ అహంయొక్క విజృంభణకు గుర్తు. నిస్పృహ నీ దగ్గరకు చేరినట్లు అనిపిస్తే నీకు నువ్వే “నాకు అహంకార

---

[1] ఆంగ్లమూలంలో 'Depression' అని ఉంది. సరైన తెలుగు పదము దొరక నందువలన నిరాశ, నైరాశ్యము, నిస్పృహ, వేదన, మనోవేదన, (మానసిక) సంక్షోభము, క్రుంగుట మొదలగు మాటలను ఈ సంచికలో ఉపయోగిం చాము. ఈ మాటలన్నీ 'Depression' నే సూచిస్తాయని పాఠకులు గమనించ ప్రార్థన.

మనే జబ్బు పట్టుకుంది. ఈ రోగాన్ని నిశ్చయంగా నేను నయం చేసుకుంటాను" అని ఒక గట్టి హెచ్చరిక చేసుకో.

(*CWM* Vol. 4, p. 10)

*

ఏ క్షణంలో నీలో ఆనందం పోయి విచారం చోటు చేసుకుంటుందో ఆ క్షణంలో నీవు "నేను సిన్సియర్‌గా లేను అని వ్రాసుకోవచ్చు". ఎందుకంటే "నేను ఆనందంగా లేను", "నేను సిన్సియర్‌గా లేను" *అన్న రెండు వాక్యాలు ఒకదానితో ఒకటి జతగా ఉంటాయి. అవి రెండు కవలలు.*

ఇప్పుడేం చేయాలి? ఎక్కడుంది పొరపాటు? అని ప్రారంభిస్తే అసలు విషయాన్ని పట్టుకోడం సులభసాధ్యమౌతుంది.

(*CWM* Vol. 6, p. 216)

2

చిన్న చిన్న కోరికలే నీ నిస్పృహకు కారణం

సర్వసాధారణంగా మామూలు ప్రాణికప్రేరణలకు లోబడి ఉన్నంత వరకూ అతిచిన్న విషయం కూడా నిస్పృహకు కారణమౌతుంది. ఒకచిన్న సంఘటన, చిన్న విషయం చాలు – నేనున్నానంటూ వచ్చేస్తుంది పిలిస్తే పలికినట్టు, నిస్పృహ. నువ్వు బలహీనుడవైతే 'నిస్పృహ', బలవంతుడివైతే 'తిరుగుబాటు' అనమాట. తృప్తి చెందని కోరికలు, మనసుకు ఎదురైన ఆటంకాలు, ఇతరులతో ఘర్షణలు ఇవన్నీ అతిసులువుగా, అతిత్వరగా అశాంతికి, నిస్పృహకు దారితీస్తాయి. లేదా తిరుగుబాటును ప్రోత్సహిస్తాయి. ఎందుకంటె నేటి జీవితంలో జరుగుతున్నది ఇదే.

(*CWM* Vol. 8, p. 192)

*

అందుకనే నిన్ను జాగ్రత్తగా ఉండమని చెప్పేది. నిస్పృహకు తలుపులు తెరవకు. నిరుత్సాహానికి, నిస్పృహకు, తిరుగుబాటుకు తలుపులు తెరవకు. ఎందుకంటె అవి నిన్ను చైతన్యంనుంచి చాలా దూరంగా, చాలా దూరంగా తీసుకుపోతాయి. నీవు ఒక విచార

కరమైన అసందిగ్ధతలో మునిగిపోతావు. అక్కడ ఆ అంధకారంలో ఆనందానికి ఏమాత్రం చోటు లేదు.

నీవు అసంతృప్తికి, తిరుగుబాటుకి, నిస్పృహకు చోటి చ్చావు. నవ్వడంకూడా మర్చిపోయావు. దానితో పాటు నమ్మకం, విశ్వాసం కోల్పోయావు. ఈ పరిస్థితిలో అన్ని దైవశక్తులు నీపై కేంద్రీకరించినా ఫలితం ఉండదు. ఎందుకంటే నీవు వాటిని అందు కోలేవు. నీ స్థితి వాటిని అందుకోనివ్వదు.

(*CWM* Vol. 16, pp. 67-68)

3

మానసిక దౌర్బల్యం పనికి రాదు

నిస్పృహకు లోనుకాకుండా ఉండటం చాలా ముఖ్యం. ఎందుకంటె 'నిస్పృహ' మానసిక దౌర్యల్యం. ఎక్కడో మనలో దాగిన చెడుసంకల్పానికి రూపమే నిస్పృహ. చెడుసంకల్పం అంటే సహాయాన్ని తిరస్కరించడం, ఆ దౌర్బల్యంతోనే తృప్తిపడటం. ఒక నిరుత్సాహమైన, నిరాశామయమైన స్థితికి జారుకోవడం. చెడు భావనలు ఆ స్థితిలో తప్పనిసరిగా ఉన్నాయని అర్థం. ఎందు కంటె నీలోని ఒక భాగం ఆ నిస్పృహను తిరస్కరించినా, అది మంచిది కాదని నచ్చచెప్పినా, బ్రతిమిలాడినా – దాని నోరు మూయించేది ఆ చెడుఆలోచనే కదా.

ఆ తరువాత మళ్లీ మనకి నచ్చచెప్పుకుంటాం. ఇదే ఆఖరు సారని, మరోసారి జరగనివ్వమని అనుకోని ప్రస్తుతం నాకు ఇది బావుంది, నాకు కావాలి, నా కారణాలు నాకు ఉన్నాయి అని సమర్థించుకుంటాం, మళ్ళీ అదే ఊబిలో చిక్కుకుంటాం. అది ఒక తిరుగుబాటు. మనలోని బలహీనత దాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది. మనల్ని బానిసను చేస్తుంది.

(*CWM* Vol. 7, p. 10)

*

మానసికమైన రోగాలన్నీ ఆలోచనలు, ఫీలింగ్స్‌కు సంబంధించి నవే. అవే నిస్పృహ, తిరస్కృతి, విచారం మొ॥ రూపాల్లో వ్యక్త మౌతాయి. శరీరరుగ్మతలు శరీరంలో కనపడతాయి.

మానసికపరిస్థితి వలన కలిగే రోగాలు. రోగియొక్క సంపూర్ణ సహకారంతో మాత్రమే నయమౌతాయి. అతడు తన ఇచ్ఛతో, అంగీకారంతో నయం కావాలన్న అభిలాషతో ఉండాలి. ఈ నిస్పృహ అన్న రుగ్మతను నిర్మూలించాలంటే తిరుగులేని నిశ్చయం కావాలి. నిజానికి ఈ విషయాల్లో అన్నిటికంటే బాగు పడాలన్న సంకల్పబలం ముఖ్యం.

(*CWM* Vol. 16, p. 72)

అనువాదం: డి. సత్యవాణి

శ్రీమాత హితవు

చెట్లు, ఆకాశం, సముద్రం ఇవన్నీ మూగవస్తువులు కావు. వాట న్నింటిలోనూ భగవానుడు ప్రత్యక్షంగా ఉన్నాడు. అవి ఆ విష యాన్ని మీకు చెప్పేందుకని ఎంతో తహతహలాడుతుంటాయి కూడాను. కాబట్టి నువ్వు చిన్నపిల్లవాడివలె మారాము చేయ కుండా ఈ నిస్పృహ (depression) ని వదిలించుకోని నీ హృద యంలో ఉదయిస్తున్న ఆ సూర్యుని గూర్చి ఆలోచించు.

(*CWM* Vol. 16, p. 119)

*

నేనెల్లప్పుడూ ఉన్నతంగా చూస్తాను. అక్కడ సౌందర్యం, శాంతి, ప్రకాశమూ అన్నీ ఉన్నాయి. దివినుంచి భువికి రావడానికి సిద్ధంగా ఉన్నాయి. అందువల్ల అవి భూమిపై ఆవిష్కరించాలని ఎల్లప్పుడు ఆశించు. పైకి మాత్రమే చూడు.

నీ చూపు ప్రపంచంలోని దుష్టవస్తువులపై కిందికి ప్రస రింపజేయకు. నీవు దుఃఖమనుభవిస్తున్నప్పు డెల్లప్పుడూ ఉన్న తంగా నాతోపాటు చూడు!

(*CWM* Vol. 13, p. 70)

అనువాదం: ఎస్. గంగప్ప

ప్రాణికము అంటే ఏమిటి?

శ్రీమాత ప్రవచనములు

మనకు శరీరమున్నట్లుగానే ప్రాణికము లేక ప్రాణకోశ మొకటున్నది. దాని శక్తి అంతా యింతా కాదు. మనమే పని చెయ్యాలనుకున్నా – దాని సహాయంతో చెయ్యవచ్చు. సాధనకు, రూపాంతరీకరణానికి కూడా తగినంత సహకారాన్ని అది అందివ్వగలదు. అందుకని మన మెప్పుడూ ఏ పనీ చెయ్యకుండా నైష్కర్మ్య సిద్ధాంతాన్నవలంబించ కూడదు!

– సంపాదకుడు

ప్రాణికము క్రియాశీలి

మనయందు ఉన్న ప్రాణికసత్తాయే అన్ని ఆవేశాలకు, కోరికలకు, ఉత్సాహమునకు, హింసాప్రవృత్తులకు, క్రియాశక్తికి తీవ్రమైన నిస్పృహలకు, ఉద్వేగములకు, తిరుగుబాటులకు నిలయమై ఉన్నది. ఈ ప్రాణశక్తి సహకారముతో ఎంతటి కార్యసిద్ధి అయినా సాధ్యమవుతుంది. ఎటొచ్చీ ఈ సహకారము దొరకటమే అపురూపము.

తృప్తి పరచని యెడల దాని శక్తి ఉడిగిపోతుంది

ఈ ప్రాణికసత్త కార్యదక్షత అంతాయింతా కాదు. కాని ఈ సత్తా తన సంతృప్తినే ఎల్లప్పుడు అభిలషిస్తూ ఉంటుంది. ఈ తృప్తి పూర్తిగాగాని, స్వల్పమైనాగానీ లభించనపుడు ప్రాణికసత్తా వైరాగ్యానికి లోనై విసుగు చెందుతూ క్రుంగిపోయి సమ్మె చేయటం ప్రారంభిస్తూ ఉంటుంది. దాని శక్తి ఉడిగిపోయినప్పుడు ఇక దానికి మనుమలన్నా, సంఘటనలన్నా గిట్టదు. అప్పుడు నిరుత్సాహము, తిరుగుబాటు, నిస్పృహ, అసంతృప్తి మొదలైన వికారములే చోటు జేసుకుంటాయి. అందు చేతనే ఇటువంటి సందర్భములలో ప్రశాంతతను పాటిస్తూ ఏ పనిని తలపెట్టకూడదు. ఇటువంటి సమయములలోనే అనాలోచితమైన కార్యములు జేయుట సంభవిస్తూ ఉంటుంది. ఫలితంగా

కొన్ని నెలల తరబడి క్రమముగా పరిశ్రమించి సాధించిన పురో గతంతా కొన్ని క్షణములలో నాశనమై పోతుంది.

*

ప్రాణికసత్తా చక్కటి ఉత్సాహానికి, శక్తికి నిలయము. ఈ ప్రాణ మయ సత్తాయందే భావనలు దృఢసంకల్పములుగా పరివర్తనమై చైతన్యమును సంతరించుకొని కార్యరూపము దాల్చును. అయితే ఈ ప్రాణికము హింసాప్రవృత్తులకు, భావోద్రిక్తలకు, తీవ్రప్రతిరో ధకములకు కూడా నిలయమే!

(*CWM* Vol. 12, pp. 6, 55)

అనువాదం: టి. మాధవరావు

మానసిక నిస్పృహకు చికిత్స – I

శ్రీమాత ప్రవచనములు

నీలోని చైత్యకేంద్రము నీ నిజస్వరూపము. నువ్వు దాని స్పర్శను కనుక పొందావంటే ఇక నీకెట్టి సమస్య ఉండదు. మొదట్లో దాని ప్రభావము ఎక్కువ కాలముండక పోవచ్చు. ఆ తరవాత అది మరికొంతకాలము నిలిచి నిన్ను సంతోషపెట్టవచ్చు. కాని అది నీలో పూర్తిగా వికసించినప్పుడు నిన్ను ఆనందడోలికలలో ముంచివేస్తుంది.

– సంపాదకుడు

ప్రశ్న: మానసికంగా నిస్పృహను (depression) పోగొట్టేదెలా?

> *నీ చేతనాస్థాయిని పెంచుకోవాలి*

ఓ అదా! దానికొక సులభమైన మార్గ ముంది. ప్రాణమయకోశంలోనే ఉద్రేకాలు సంచరిస్తూ ఉంటాయి. కనుక చైతన్యాన్ని ప్రాణమయకోశంలో నిలపటమే పొరపాటు. ప్రాణికంలోంచి బైట పడి ఆంతరిక చైతన్యంలోకి ప్రవేశించటమే దీనికి మందు. ఉన్నత మనస్సుకు మాత్రమే – అనగా స్వయంప్రకాశమై ఉదాత్తమైన భావాలుగల ఉన్నతమనస్సుకే భౌతికమనస్సు సంక్షోభాన్ని నివా

రించగల సామర్థ్యముంది. అసలు మనిషి ఉన్నతభావ ప్రపంచాన్ని చేరగానే అతని నిస్పృహ మాయమైపోతుంది. ఒకవేళ చైత్యము (చైత్యాత్మ psychic) లో సురక్షితంగా ఉన్నట్లైతే ఇక నిస్పృహాలో పడే ప్రశ్నే లేదు.

నిస్పృహకు కారణాన్ని కనుక్కోవాలి

మానసిక నిస్పృహ రెండుకారణాల వలన సంభవిస్తుంది. ఒకటి ప్రాణిక తృప్తి లోపించుట, రెండు శరీరంలో పెచ్చు మీరిన నరాల బలహీనత. శారీరక అలసటవలన నిస్పృహ సంభవిస్తే, దానిని సులభంగానే పోగొట్టుకోవచ్చు. విశ్రాంతి తీసుకుంటే పరిస్థితి చక్కబడుతుంది. పక్కమీద వాలి పరిస్థితి బాగుపడేవరకు నిద్రపోవటం మంచిది. ఒకవేళ నిద్ర రాకపోతే మంచం మీదనే పడుకొని శరీరానికి అలసట తీరుస్తూ కలలు కన్నా ఫరవాలేదు. ప్రాణిక అసంతృప్తివలన కూడా మానసిక సంక్షోభం సంభవించవచ్చుని చెప్పుకున్నాం కదా! ఇక దాని విషయం. దానిని హేతువుతో బుజ్జగించి నచ్చచెప్పాలి. నిస్పృహకు కారణమేమిటో కనుక్కొని దానిని బయటకు గెంటేయ్యాలి. ముఖాముఖి నిలువరించి మనిషి దానికి తన ఆంతరంగిక ఆకాంక్షలకు సంబంధం ఉందా లేక అది కేవలం సాధారణ కోరికేనా అనేది నిగ్గు తేల్చుకోవాలి. సామాన్యంగా మనిషికి తాను మానసిక నిస్పృహకు లోనవుటకు, తన ఆంతరిక ఆకాంక్షలకు ఎలాంటి సంబంధము లేదని అర్థమౌతుంది. అప్పుడతడు తన నిస్పృహను అధిగమించి సాధారణ కార్యక్రమాలను నిర్వర్తించుకొనగలడు. ఒకవేళ దీనివలన పరిస్థితి సరికాకపోతే మనిషి తన చైతన్యపు లోతులకు పోయి తనలోని ఆనందభోక్తయైన చైత్యపురుషుని (ఈశ్వరాంశము) స్పృశించాలి. ఎప్పుడైతే మనిషి నిస్పృహాయొక్క చలనాన్ని ఆనందభోక్తయైన చైత్యపురుషునితో అనుసంధానం చేస్తాడో ఇక మానసికంగా నిస్పృహకు లోనవటం ఉండదు. అది గాలిలో మాయమైపోతుంది.

ఇక ప్రాణికసీమలో యుద్ధం సంగతి – కొందరు యోధులకు ఇది చాలా ఇష్టం. కాని నిజం చెప్పాలంటే అది చాలా కష్టమైన పని.

ప్రశ్న: ముందుకు వచ్చిన ఆనందభోక్త (చైత్యము psychic) తిరిగి వెనుకకు పోగలదా?

చైత్యపురుషానుభూతి

పోగలదు. చైత్యపురుమనితో కలియుటవలన సాధారణంగా కలిగే అనుభవాలు మొదట బాగా సంతోషంగా ఉన్నా తరువాత క్రమేపి అవి తగ్గుముఖం పట్టి చివరకు నశించిపోతై. అయితే వాటిని గురించి కలవరపడ నవసరం లేదు. ఎందుకంటే అది మామూలే. అయితే మరొకసారి – అంటే రెండోసారి – ఆ కలయిక మరీ సులభంగానే ప్రాప్తిస్తుంది. ఆ తరువాత అంత ఎక్కువకాలం పట్టకపోవచ్చు – *ఎప్పుడా సాధకుడు తన దృష్టి నటు సారిస్తాడో అప్పుడు వెంటనే అతనికి ఆ మధురమిలనం లభిస్తుంది.* అయితే సాధకునికి మొదట్లో దాన్ని శాశ్వతం చేసుకోగల శక్తి ఉండకపోవచ్చు. అయినప్పటికి ఐచ్ఛికంగా ఎప్పుడు కావాలంటే అప్పుడు దానిని పొందగలడు. ఇక పరిస్థితి చక్కబడిపోతుంది. ఎప్పుడైనా ఇబ్బంది కలిగినా లేక ఏదైనా సమస్యను పరిష్కరించాలనుకున్నా, ఏదైనా అవరోధాన్ని తొలగించాలన్నా, లేక సూటిగా సంగమం ద్వారా ఆనందం అనుభవించాలనుకున్నా (ఎందుకనంటే ఆ అనుభవం చాలా స్పష్టమైన ఆనందమిస్తుంది) తక్షణం సాధకుడు నిజంగా మహదానందం అనుభవిస్తాడు. అప్పుడుగానీ లేక ఎప్పుడు కావాలంటే అప్పుడు, సాధకుడు చైత్యపురుమని చేరాలని ఆకాంక్షిచినట్లైతే వెంటనే అది జరుగుతుంది. అతడు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలన్నీ తీరిపోతాయి.

చైతన్యపు లోతుల నందుకొనుట

నేను ఇంతకు ముందు చెప్పినట్లుగా చివరకు ఆ కలయిక శాశ్వతంగా నిలిచిపోతుంది. అది నీ చైతన్యాంతరాళంలోనే ఉండి నీవు తలపెట్టిన కార్యాలలో నీకు సహకరిస్తూ నిన్ను

వదలకుండా ఉండిపోతుంది. అప్పుడు అవాంఛనీయాలనేవి మిగలవు. అసంతృప్తి, పెనుగులాట, అలసట, నిస్పృహ అనేవన్నీ మాయమైపోతాయి. మనిషికి కనుక మేము చెప్పినట్లుగా తన సాధారణ చైతన్యం నుండి వెనుకకు మరలటం అలవాటైనప్పుడు అతడు తనను తానే ఒక ప్రేక్షకునివలె తన ఆనందమయ చైత్యన్యం (psychic consciousness) అనే తెర మీద చూడగలడు – అన్ని పరిస్థితులు, అన్ని సంఘటనలు, అన్నిభావాలు, అన్ని విద్యలు, అన్నీ చూడగలడు – అప్పుడతడు అంతవరకు సాక్షాత్కారంగాని ఆ పరతత్త్వాన్ని (శుద్ధచైతన్య స్వరూప ప్రత్యగాత్మను, భగవదంశను) సందర్శిస్తాడు. ఆ ఆత్మతత్త్వమే తరువాత అతనికి సమస్త విషయాలకు, తలపెట్టిన సమస్త కార్యములకు మార్గదర్శకమై వ్యవహరిస్తుంది. అయితే దాన్ని సాధించటం చాలా కాలం పడుతుంది.

(C*WM* Vol. 6, pp. 32-34)

అనువాదం: డా॥ కోట వేంకటేశ్వరరావు

నిస్పృహకు చికిత్స – II

శ్రీమాత ప్రవచనములు

కష్టాలొచ్చినప్పుడు దిక్కుతోచక నెత్తి మొత్తుకుండేవాళ్లు కొందరైతే ఆత్మవిశ్వాసంతో నిబ్బరంగా ఉండి ముసిముసి నవ్వులు నవ్వుకుంటూ ఉండేవాళ్లు మరికొందరు! నీ ప్రయాణంలో ఎత్తుపల్లాలు వస్తుంటాయి. పల్లాలు వచ్చినప్పుడు ఎప్పటికీ అక్కడే ఉండిపోవని తెలుసును కదా. మరి విచారమెందుకు? ఏమాత్రం చలించకుండా సంతోషంగా ఉన్నట్లయితే ఎన్ని కష్టాలొచ్చినా అవి నిన్నేం చెయ్యలేవు. నీ ప్రయాణాన్ని ఆపలేవు. రూపాంతర యోగంలో ఇది ఒక చిన్న ఘట్టమే అనీ, నువ్వు గమ్యం చేరుకోటం తథ్యం అనీ తెలుసుకో.

– సంపాదకుడు

చిరునవ్వుతో శత్రువు నోడించండి

మీరు చేసిన తప్పులను తలచుకొంటూ, విలపిస్తూ, నెత్తిమీద గుడ్డ కప్పుకొని కుయ్యో మొఱ్రో అనుకోనవసరం లేదు. మీ కష్టాల్నీ, అడ్డంకుల్నీ చిరునవ్వుతో ఎదుర్కొనండి బాబూ. హాయిగా మీ శోకాన్ని నవ్వుతూ తరిమికొట్టండి. వందలాది తప్పులు చేసినా పరవాలేదు. నవ్వుతూ మీరు చేసిన తప్పులు తెలిసికొంటారు. అట్లాగే, భవితలో ఆ తప్పులు పునరావృతం కాకుండా నవ్వుతో తీర్మానించుకుంటారు. విచార భరితమైన భావాన్ని విరజిమ్మినప్పుడు మిమ్మల నానందపఱచక, కొన్ని విరుద్ధశక్తులు మీలో నిస్పృహను సృష్టిస్తాయి. నిజానికి నమ్రత ఒక ఎత్తు. నిస్పృహ మరో ఎత్తు. మొదటిది దైవ కృత్యము. రెండవది తామసీశక్తుల వికృత వ్యక్తీకరణము. అందువలన మీ కష్టాలను ఆనందంగా ఎదుర్కొనండి. మీలో పరివర్తనకు దారిచూపేందుకై, అడ్డంకులను ఎనలేని సంతోషంతో వ్యతిరేకించండి. శత్రువును తరిమికొట్టే మార్గం, అతడి ముఖంలోకి చూసి దరహాసం చిందించడమే! కొన్నాళ్లపాటు మీరు పెనగులాడి పోట్లాడవచ్చు. అతడు ఇంకా తరగని బలం చూపించవచ్చు. కాని అతడిపై ఒక్కసారి దరహాసం చిందించండి. అంతే, అతడు కాలికి బుద్ధి చెప్తాడు. ఆత్మవిశ్వాసంతో చిందించిన దరహాసమూ, దైవంలో విశ్వాసమూ శత్రుసేనలను ఛిన్నాభిన్నం చేసి, మిమ్ములను దిగ్విజయపథంలో పురోగమింపజేస్తుంది.

(*CWM* Vol. 3, pp. 138-139)

*

ప్రశ్న: శత్రువును చూసి నవ్వటం అతడ్ని నిర్వీర్యుణ్ణి చేయడమేనని మీరన్నారు కదా! నవ్వటం అంటే ఏమిటి? శత్రువును చూసి నవ్వటమా!

నిర్భయమైన చైత్యపురుష విలాసము

నేనొక అనుభూతిని ఇక్కడ మీ ముందుంచాను. దానిని సామాన్య పరిభాషలో వ్యక్తపరచాను. ఎవరైనా నీకు హాని చేయాలని వస్తే, అటువంటప్పుడు అతడిపై

దరహాసం చిందిస్తే, అతడు చిత్తుచిత్తై పోతాడు. ఇంకేమీ చేయ లేడు. కాని ఆ దరహాసం నిష్కపటమైంది కావాలి, స్వచ్ఛమైంది కావాలి. కేవలం పళ్లికిలించటం దరహాసం కాదు. నేనిక్కడ 'నవ్వును' సంపూర్ణ విస్తృతార్థంలో వాడేను. అంటే, ఎవరైనా సంయమనం పాటిస్తే, సామాన్య విషయాల కతీతంగా ఉంటే, బాహ్యంగా కనిపించే మరింత ఉన్నతోన్నత వివేకంలో, సామాన్య మానవ వివేకానికి అతిభయంకరంగా, నాటకీయంగా కనిపించినా, చిన్నారుల చిలిపితనంలో మిమ్మల్ని నవ్వింప జేస్తుంది. కావున అన్ని విషయాల్లో నవ్వగలిగే వివేకం ఎవరైనా కలిగివుంటే, (ఏమంటే, అన్నింటి మూలం అవగతం చేసికొన్నప్పుడు, అన్నింటా పనిచేసే శక్తులను పరికించినప్పుడు) అదే వివేకంతో మెలగగలి గితే, అప్పుడు ఏం జరిగినా నవ్వగలిగితే, తక్షణం పరివర్తన వస్తుంది. అయితే అది పైపై మర్యాద నవ్వు కాకూడదు. సామా జిక దరహాసం కాదు. అప్పుడు నవ్వే నవ్వు చైత్యపురుషుడు నవ్వే నవ్వన్న మాట.

(*CWM* Vol. 5, pp. 370-371)

*

> *ఏం జరిగినా 'నాకేమి' అని చిదానందంగా ఉండాలి*

ఓరిమి, అణకువ, వినయం ఓ రక మైన ఆంతరంగికమైన ఉత్తమ దర హాసం మిమ్మల్ని నిస్పృహ జెంద నీయక, ఖిన్నులను జేయనీయక సహకరిస్తూ, అన్ని కష్టాలనూ దరహాసంతో యెదుర్కొనేట్లు చూస్తుంది. దీన్నే ఆంగ్ల పరిభాషలో 'చీర్‌ఫుల్‌నెస్' (చిదానందం) అంటారు. ఆ చిదానందాన్ని మీలో పదిలపరచుకుంటే, మీరు కష్టాలను మరింతగా ఎదిరించగలరు. ఎట్టి సమస్యలనైనా మరిం తగా తట్టుకోగలరు! ఈ వెలుగులో, మిమ్మల్ని పురోగమించ కుండా అడ్డుపడే ఆసురీభావాలు పటాపంచలై పోతాయి.

(*CWM* Vol. 8, p. 23)

*

మనిషికి ప్రతిదీ చాలా సీరియస్‌గా తీసుకుండే జబ్బున్నదితే. దాని బదులు అన్ని పరిస్థితుల్లోనూ దరహాసం చిందిస్తే ఎంత బాగుంటుంది! మీమీ బాధల్లోను, భ్రమల్లోను, దురాశల్లోను, దుఃఖాల్లోను, స్పర్థల్లోను తిరుగుబాట్లలోను దరహాసం చిందించండి బాబూ! తనను తాను జయించటానికీ 'నవ్వు' ఎంత శక్తివంతమైన ఆయుధమో!

*

అన్ని పరిస్థితుల్లోనూ నవ్వటం, ఎల్లప్పుడూ నవ్వుతూ ఉండటం, మీ ఖేదమోదాల్లో సైతం నవ్వుతూ ఉండటం, మీ ఆశనిరాశల్లో నవ్వుతూ ఉండటం – నిజంగా మీ ఆత్మవిశ్వాసానికి జోహార్లు చెప్పాల్సిందే.

*

మేఘ సమూహాన్ని చెల్లాచెదరుచేసే సూర్యునిలా, నవ్వు మీ కష్టాలను పటాపంచలు చేస్తుంది.

*

ఎప్పుడూ సణుక్కోకండి. మీరు సణుక్కొంటుంటే అన్నిరకాల శక్తులూ మీలో ప్రవేశిస్తాయి. అవి మిమ్ముల్ని చిత్తు చేస్తాయి. నవ్వుతూ ఉండండి. నేనెప్పుడూ జోక్ చేస్తున్నట్లు చిరునవ్వు చిందిస్తూన్నట్లుంటాను. ఎందుకని? ఇది కేవలం జోక్ వేయటం కాదు – 'చిత్' నుండి ఉద్భవించిన విశ్వాసం. దైవం ముందు ఏదీ నిలువబడదనీ తుదకంతా మంచే జరుగుతుందనే విశ్వాసాన్ని నవ్వు ప్రతిబింబిస్తుంది.

(*CWM* Vol. 14, pp. 189-190, 237-238)

అనువాదం: పి. మోహన్

నిస్పృహకు చికిత్స – III

శ్రీమాత ప్రవచనములు

'విశ్వాసం కొండల్ని కూడ కదిలించ గలదు', అనే సామెత మీరు వినే ఉంటారు. నీ సాధన దైవమే చేసిపెడతాడు అని నమ్ము. ఆయన వెయ్యికళ్లతో నిన్ను కాపలా కాస్తూనే ఉంటాడు. తన అనంతమైన శక్తితో నిన్ను పరివేష్టించి కష్టాలనుంచి గట్టెక్కిస్తున్నప్పుడు ఇక నీకు విచారమెందుకు? ఎట్టి సమస్య వచ్చినా 'అది నన్నేం చేస్తుందిలే' అనే గట్టి నమ్మకంతో ఉండు. అప్పుడాయనే నిన్నంటిపెట్టుకొని ఉండి నీ భారాన్ని పూర్తిగా వహిస్తాడు. ఇక నీకెట్టి బాధ్యతా లేదు. భయం నాస్తి!

– సంపాదకుడు

విశ్వాసం ఒక అద్భుతమనీ, అద్భుతాలని సృష్టిస్తుందనీ, చాలా ముఖ్యమైనదనీ మనుమలకి తెలియదు. *నువ్వు ప్రతి క్షణం భగవంతుని దిశగా పురోగమించాలనుకుంటే, సాక్షాత్తు ఆయనే నీ దగ్గరకు వచ్చి నిన్ను పై సోపానాలు ఎక్కిస్తాడు. నీకు ఎప్పుడూ ఎంతో చేరువగా, అత్యంత సన్నిహితంగా ఉంటాడు.*
(*CWM* Vol. 13, p. 78)

*

నిరంతరం నీ మీద భగవదనుగ్రహం ప్రసారం

అంతరంగంలో భగవంతుని కృపపై నమ్మకముంచి, అది తనని ఎల్లప్పుడూ కాపాడుతోందనీ, ఏం జరిగినప్పటికీ, ఆయన కృప ఎప్పుడూ తనకి ఉన్నదనీ అనుకునే వ్యక్తి ఏది జరిగినప్పటికి, భగవంతుని దయ తనపై కలదన్న నమ్మకంతో జీవితంలోని అన్ని కష్టాలనీ, ప్రమాదాలనీ ఎదుర్కోగలడు. ఈ విశ్వాసమే తనకి అత్యంత దృఢమైన, అనంతమైన శక్తినిస్తుంది. ఇది బాహ్యస్థితిగతులమీదకానీ, మరే ఇతర పరిస్థితులమీదా ఆధారపడదు. కేవలం భగవంతుని దివ్యకరుణ

మీదే ఆధారపడటంవల్ల సంపూర్ణ సత్యం పైనే ఆధారపడి అచం చలంగా ఉంటుంది.
(*CWM* Vol. 5, p. 298)

*

సుగమమైన మార్గం

మీ మార్గం అత్యంత సుగమం కావాలంటే, వాదప్రతివాదాలకి తావులేని నిర్మలమైన విశ్వాసం ఉండాలి. *పైకి ఎలా అనిపించినా, జరిగే ప్రతివిషయం మీ మేలుకోసమేనని, అతిత్వరితంగా మిమ్మల్ని కష్టాలలోంచి గమ్యంవైపు నడిపేందుకేననీ పరిపూర్ణ విశ్వాసం ఉండాలి.* భగవంతుని కృపపై నమ్మకం ఉంచాలనే దృక్పథముంటే చాలు, ఎన్నో కష్టాలూ, నిత్యజీవితంలో కూడా ఎన్నో చింతలూ తొలగిపోతాయి.
(*CWM* Vol. 6, p. 445)

*

భగవంతుని కృపను నమ్ముట

నమ్మకముందంటూనే భగవంతునిలో పూర్తి భరోసా లేకపోతే, ఒక వైపునుంచి నమ్మకముందనుకుంటూ కూడా ఆ భగవంతుని దివ్యశక్తి దివ్యకరుణలలో విశ్వాసం కోల్పోతూ ఆయనకి మనపైగల నమ్మకాన్నికూడా పోగొట్టుకుంటాం. కనుక నమ్మకంతోపాటు ఆయన దివ్యకృపపై సంపూర్ణవిశ్వాసం అవసరం. లేనియెడల కష్టాలు తప్పవు.
(*CWM* Vol. 8, pp. 38-39)

*

నమ్మకమంటే భగవంతుని కృపపై నమ్మకం, దివ్యప్రణాళిక యొక్క అంతిమ విజయంపై నమ్మకం.

నమ్మకమంటే ఎన్ని కష్టాలున్నా, ఎలాగో ముందుకి వెళుతున్నామని ఉండే ధైర్యం. నిరాశ అంటే ఇక ముందుకు వెళ్లడమసంభవమనిపించే నిస్సారత. దానితో కుప్పకూలిపోతారు. ఇది జరగకుండా చూసుకోవాలి. ఎందుకంటే ఈ నిరాశావాదం అసుర

శక్తుల అస్త్రం. దాని ఛాయలెక్కడున్నా అక్కడ అసురులు త అత్యంత శక్తివంతమైన అస్త్రాల్ని వాడుతున్నట్టే.
(*CWM* Vol. 6, pp. 440-441)

*

నిరాశవల్ల మనం మనసులో వేటిని తలచుకు భయపడతావె వాటివైపే మనం ఆకర్షించబడటం తప్ప ఇంకే లాభమూ లేద కనుక మన మనసులోంచి ఈ నిరాశా, నిస్పృహలను పారద్రో మనం ఏది కావాలని కోరుకుంటున్నామో దాన్ని గురిం మాత్రమే ఆలోచించాలి.
(*CWM* Vol. 16, p. 187)

*

గతం గురించి విచారించ వద్దు. భవిష్యత్తు గురించి ఊహించన వద్దు. మనసులోని నైరాశ్యాన్ని చేతనయినంత అదుపులోకి తెచ కుని ఆశావాదిగా మారాలి.
(*CWM* Vol. 12, p. 141)

*

మన ఆలోచనలలోంచి నైరాశ్యాన్ని పూర్తిగా తొలగించితే పూ జ్ఞానం వైపు కచ్చితంగా దుమికినట్లే.

భగవంతుని కృపయందు నమ్మకాన్ని సంపూర్ణంగా దృ పరిస్తేనే అవచేతనలోని నైరాశ్యాన్ని జయించగలుగుతాం.
(*CWM* Vol. 16, p. 425)

*

సీరియస్‌గా ఉంటే ప్రమాదం

జీవితాన్ని సీరియస్‌గా తీసుకోటమనా ఎటువంటి ప్రాముఖ్యతాలేని అల్పవి యాలకి అధికమైన ప్రాముఖ్యత ఇవ డము, జీవితమంటే ఏవో కొన్ని పవిత్రమైన అంశాలే అనుక వడం. ఈ లక్షణంవల్ల కొందరికి జీవితం రసహీనంగా, పేలవంగ చిరాకుగా అయి, వీరు ఆనందంగా స్వేచ్ఛగా ఉన్న వారందరిలో అన్నిటిలో లోపాలే ఎంచుతుంటారు.

ఈ భూలోక జీవితాన్ని పరిపూర్ణంగా, చక్కగా గడపా లంటే, దాని సంపూర్ణరూపాన్ని చూడగలిగేంత ఎత్తునించి, ఉన్నతస్థాయినించి దానిని చూడగలగాలి. అంటే కేవలం వర్త మానంనేకాక త్రికాలాలని ఒకేసారి దర్శించగలగాలి. అప్పుడే అన్ని సంఘటనలూ వాటి సరైన కోణంలోనించీ స్థానంలోనించీ అవగాహన అవుతాయి. ఏ ఒక్క సంఘటననీ తొలగించకూడదు, తొలగించడానికి వీల్లేదు. ప్రతి ఒక్క సంఘటననీ సృష్టిలోని మిగి లిన అన్నింటితో సమన్వయపరచే చూడాలి.
(*CWM* Vol. 10, p. 157)

*

నీవు నిరంతర, ప్రశాంత, తేజోమయ, శాశ్వత ఆనందంలో లేవంటే సంపూర్ణ పునీతమైనస్థాయికి నీవు ఇంకా ఎదగలేదనీ, ఎంత కష్ట పడయినా ఎదగాలనీ అర్థం.
(*CWM* Vol. 7, p. 401)

*

సంతోషంగా ఉండటానికి ప్రయత్నించిన వెంటనే నీవు సహజం గానే జ్ఞానానికీ తేజస్సుకీ చేరువవుతావు.
(*CWM* Vol. 14, p. 193)

*

చిరునవ్వుతో, ప్రశాంతంగా వికసించి, నిరాశయొక్క నీడలు సోకని ఆనందమయ హృదయాన్ని అలవరచుకో.
(*CWM* Vol. 14, p. 192)

అనువాదం: బి. వరలక్ష్మి

ఎప్పుడూ హాస్యధోరణిలో జోక్సువేసుకుంటూ చిరు నవ్వులు చిందిస్తూ ఉన్నట్లయితే ఎటువంటి కష్టము వచ్చినాకూడ నువ్వు దానిని సునాయసంగా ఎదు ర్కోగలవు.

శ్రీమాత

నిస్పృహకు చికిత్స – IV

శ్రీమాత

నువ్వు నిరంతరం నిన్ను గురించే ఆలోచించటం మానేయాలి. నీ మనస్సు, హృదయం పూర్తిగా భగవంతుని పట్ల కృతజ్ఞతా మయమై పోవాలి. ఇతర ఆలోచనలు వచ్చి ఆ పవిత్రభావాన్ని చెదరనివ్వకూడదు. నీ హృదయంలో ఓ జ్వాల వెలిగిపోతూ నిన్ను ప్రతి నిమిషము పునీతము గావిస్తూ ఉండాలి. నిరంత రాకాంక్ష ఆర్ద్రతలతో నీ హృదయం పొంగిపొరలుతూ ఉండాలి.

– సంపాదకుడు

ప్రశ్న: నిస్పృహ వచ్చినప్పుడు ఏమి చేయాలి?

దాన్ని దుమ్ము దులిపినట్లు దులిపి వేయాలి.

(*CWM* Vol. 17, p. 17)

*

ప్రశ్న: నిస్పృహ రాకుండా ఉండాలంటే ఏం చేయాలి?

దాన్ని పట్టించుకోకూడదు. అది లేనట్లుగానే భావించాలి. మన పని మనం చేసుకుంటూ పోవాలి.

(*CWM* Vol. 14, p. 263)

*

దెబ్బ తినేది నీ అహంకారమే. నువ్వు దానినే మాత్రం లెక్కచేయకుండ నీ పనిని చేసుకుంటూ పోవాలి. అప్పుడు నీ నిస్పృహ మాయమైపోతుంది.

(*CWM* Vol. 14, p. 264)

*

ప్రశ్న: గత రెండురోజులుగా నేను విపరీతమైన నిరాశాదుఃఖము లకు గురి అవుతున్నాను. ఇదే విధంగా కొన్ని రోజులు కొనసాగితే వీటిని నేనిక వదిలించుకోలేనేమో అని భయమేస్తుంది.

బాహ్యప్రపంచంలో దొంగలున్నట్లే, సూక్ష్మలోకంలో కూడా దొంగలున్నారు జాగ్రత్త! నువ్వు నీ ఇంటి తలుపులు దొంగలు దూరకుండా బిడాయించుకోవు? అలాగే నీ మానసిక ద్వారములు కూడా తప్పక మూసిపెట్టుకోవాలి. విచారం, నిరాశ, ఆత్మహత్యల సలహాలు ప్రాణికలోకపు దొంగల నుండే వస్తాయి. ఇవి నీ దౌర్బ ల్యాన్ని అదనుగా తీసుకొని నిన్ను దోచేయగలవు. నువ్వు వాటి సలహాలను వినకూడదు. వాటి కుతంత్రాలను తిప్పికొట్టి నీ సహజ ధైర్యాన్ని పొందాలి.
(*CWM* Vol. 16, pp. 73-74)

*

నా ముద్దుబిడ్డా:

వ్యాయామం చేసి కండలను పెంచినట్లు, అభ్యాసంతో మనో దార్ఢ్యాన్ని కూడా పెంచవచ్చును.

మీ అభ్యాసం ద్వారా మీరు సహనాన్ని, దౌర్బల్యాన్ని ప్రతిఘటించే శక్తిని సంపాదించవచ్చును. *నేను ఎల్లప్పుడు మీ వెంతనే ఉండి మీకు నా ప్రేమపూరిత సహకారాన్ని అందిస్తూనే ఉంటాను.*
(*CWM* Vol. 16, p. 145)

*

నీ ప్రాణికం (vital) విజృంభించినప్పుడల్లా దాన్ని నాలుగు తన్నులు తన్ని కూర్చొబెట్టు. లేకపోతే భోగభాగ్యాలకోసం అఱ్ఱులు చాచే ఈ రాక్షసితో నువ్వు వేగలేవు.
(*CWM* Vol. 3, p. 137)

*

అమ్మా: నా హృదయం నిస్సారమై, చీకటిగా, విచారంగా ఉంది.

నీకు నచ్చిన పుస్తకం ఏదైన తీసి చదువుకో తల్లీ. అస్తమానం నిన్ను గురించే ఆలోచించకు. ఆలోచనలను నీ నుండి మరలించు.
(*CWM* Vol. 14, p. 263)

నా ప్రియమైన బాలికా:

నాకు నీ వెప్పుడు విచారంగా, మానసిక సంక్షోభంతో వున్నట్లు కనిపిస్తావు. అది అనారోగ్య లక్షణం. నరాల బలహీనత. నువ్వు మంచి ఆహారం తీసుకోవాలి. బాగా నిద్రపోవాలి. ఆరుబయట మంచివాతావరణంలో వ్యాయామం చేయాలి.

(*CWM* Vol. 16, p. 120)

*

తరుచు మనని మబ్బులు కమ్ముకుంటాయి. దిక్కు తోచదు. అప్పుడు నువ్వు నిశ్చింతగా ఉండాలి. ఇవి మనకి ఆధ్యాత్మిక నిశలు. వీటి వెంట తప్పక పగటి వెలుగులు వచ్చి తీరుతాయి. భగవంతుని దివ్యకృపకు కృతజ్ఞతలు చెప్పాలి.

దీనికో తక్షణ పరిష్కృతి ఉంది. నీ హృదయాన్ని పవిత్ర జ్వలితంగా ఉంచాలి. ప్రగతినే ఆకాంక్షించాలి. నీ ఏకాగ్రతను పెంచాలి. లక్ష్యసిద్ధికై కంకణధారణ చేయాలి. ఈ జ్వాల నీ హృదయంలో సదాజ్వలితం కావాలి. కృతఘ్నత మీ లక్ష్యాన్ని కప్పి వేయరాదు.

(*CWM* Vol. 14, p. 265)

అనువాదం: నేరెళ్ల లక్ష్మణరావు

సణుగుతూ, గొణుగుతూ ఉండటం చాలా ప్రమాదం. అది దుష్టశక్తులను ఆహ్వానించినట్లే. దాని బదులు సంతోషంగా ఉంటే ఎంతో హాయిగా నీ అని అయిపోతుంది

శ్రీమాత

ఉత్సాహం – నిరుత్సాహం

శ్రీమాత ప్రవచనములు

నైరాశ్యం (depression) ఉత్సాహం అన్నవి రెండూ రెండు విపరీతధోరణులు. రెండింటిలోనూ కష్టాలున్నాయి. ప్రతిబంధకాలూ ఉన్నాయి.

విరాగ సరాగాలు

ఏ వ్యక్తికైనా బలీయమైన సంకల్పం లేకపోతే, అతనికి నిస్పృహ ఇలా సూచిస్తుంది – "ఇదంతా నిస్సారం, నిస్తేజం. యోగపథంలో పురోగమించాలంటే జీవితమంతా నిరీక్షించాలి." ఇక ఉత్సాహం (enthusiasm) ఒక్క రోజులో ప్రాణికం పరివర్తన చెందుతుందని భావిస్తుంది. "నాకు ఎటువంటి చిక్కులు లేవు. యోగమార్గంలో శీఘ్రగతిని పురోగమిస్తాను. ఎట్టి ఇబ్బందులు లేకుండా దివ్యచైతన్యాన్ని సాధించగలను" అని అంటుంది. మరి కొన్ని ఇతర కష్టాలు ఉన్నాయిగాని పరవాలేదు – కాస్త సహనం అవసరం అంతే.

ప్రాణికానికి తొందర ఎక్కువ

కొద్దిగంటల పిమ్మట – కొద్దిరోజుల పిమ్మట – కొద్దినెలల పిమ్మట ప్రాణికం (vital) తనతో ఇలా చెప్పుకుంటుంది. "మన ఉత్సాహంతో ఎంతదూరం వెళ్ళామోయ్? అసలేమైనా సాధించామా? పూర్వస్థితికన్నా అధ్వాన్నస్థితి అది, కొద్దిగా సంక్షుభిత మనస్థితి? కొద్దిగ కలవరపాటు? యథార్థంగా ఉండవలసినట్లుగా పరిస్థితులు లేవు. భవిష్యత్తులో ఉండవలసినట్లుగా లేవు. అలసటగా ఉంది. నేనేం చేస్తున్నాను? నన్ను ఏకాకిగా వదిలిపెట్టండి బాబూ. నాకు ముందుకు కదలాలని లేదు. నేనెక్కడ ఉన్నానో అక్కడేపడి ఉంటాను. నిన్ను వేధించను. నన్ను బాధపెట్టకు." ఏదైన అసంతృప్తి, విసుగు కలిగినప్పుడు – ప్రాణికంతో ఇలా చెప్పాలి:

ప్రాణికాన్ని శాంతపరచాలి

"నువ్వు ప్రశాంతంగా ఉండబోతున్నావు. నిన్ను అడిగిన పనిని నువ్వు చేయబోతున్నావు. లేకపోతే నాతో తలపడవలసి వస్తుంది" ఉత్సాహంతో ఉత్సాహవంతుడు ఇలా అంటాడు:

"అంతా ఇప్పుడే సాధించి తీరాలి. వెంటనే"

దానికి నీ సమాధానం "కొద్దిగా ప్రశాంతంగా ఉండు. నీ శక్తి అమోఘం. కాని ఆ శక్తినంతనూ అయిదునిమిషాలలో ఖర్చు చేయకూడదు. ఆ శక్తి చాలా కాలంవరకు అవసరమవుతుంది. దానిని జాగ్రత్తగా దాచి ఉంచు. అది అవసరం కాబట్టి నీ సుహృద్భావం నాకు ముఖ్యం. నీలో సుహృద్భావం మెండుగా ఉంది. నీవు శిరసావహిస్తావు. నీవు సణగవు. నీవు నిరసన తెలుపవు. నీవు తిరుగుబాటు చెయ్యవు. "ఔను, ఔను" అని అంటావు.

అడిగినప్పుడు నువ్వు త్యాగం చేస్తావు. హృదయపూర్వకంగా "ఔను" అంటావు.

(*CWM* Vol. 4, pp. 248-249)

*

సహనం అన్ని ప్రతిబంధకాలను తొలగిస్తుంది. యోగమార్గంలో పురోగతికి అడ్డువచ్చే నిస్పృహను కాని, నైరాశ్యాన్ని కాని పెరగనివ్వకుండా ప్రశాంతమైన సహనం చాలా ముఖ్యం. ఆకాంక్షలోని చిత్తశుద్ధి విజయంవైపు భరోసా.

*

సహనం వల్లనే కష్టాలను జయించాలి. వాటినుండి పారిపోయి ఎవరూ ఏమీ సాధించలేరు. విజయమత్యంత సహిష్ణువునికే. నీ పనిని నీవు ఉత్తమంగా చెయ్యి. ఆపైన ఫలితాలను గురించి భగవంతుడే చూసుకుంటాడు.

(*CWM* Vol. 14, pp. 172-174)

అనువాదం: కె. యజ్ఞన్న

స్థూలదేహము చుట్టూ సూక్ష్మదేహము

శ్రీమాత ప్రవచనములు

మన స్థూలశరీరాన్ని పరివేష్టించి ఒక సూక్ష్మశరీరముంటుంది. మొదట ఆ పొరను ఛేదించి వ్యాధి మనలోకి ప్రవేశిస్తుంది. అది మనకొక రక్షణకవచమన్న మాట. అంతేకాదు, బాహ్యస్పర్శలకు అది వెంటనే స్పందించి ఆ స్పర్శలను మన కందిస్తుంది. మంచిచెడులు రెండూ కూడా అదే విధంగా మనలోకి ప్రవేశిస్తాయి. — సంపాదకుడు

సూక్ష్మశరీరం మన రక్షణకవచం

మానవశరీరాన్ని ఆవరించుకొని అదృశ్యంగా ఒక సూక్ష్మశరీరం ఉంటుంది. దాన్నే నాడీప్రాకారమనీ, ఈథరిక్ శరీరమనీ వ్యవహరిస్తారు. ఇది సర్వదా మనిషిని పరిరక్షిస్తూంటుంది. బాహ్యకారణాల వల్లగానీ, అంతర్గతకారణాల వల్లగానీ ఒక వ్యాధి ప్రవేశించాలంటే ముందుగా ఈ ప్రాకారాన్ని ఛేదిస్తేగాని శరీరాన్ని ఏమీ చేయలేదు. రక్షణకవచమైన ఈ నాడీప్రాకారం ఏ విధమైన లోపాలు లేకుండా, నిండుగా ఉంటే దాన్నేదీగూడా తాకలేదు. అంటే దాని భిన్నాంగములు యథావిధంగా, సంపూర్ణంగా, సమతుల్యంగా ఉంటే శరీరం సురక్షితంగా ఉన్నట్లే. ఈ సూక్ష్మశరీరానికి ఆధారం భౌతికమే అయినా అది భౌతికపదార్థం కంటే భిన్నమైనది. మానసిక శాంతి, సమరస భావం, ఆత్మవిశ్వాసం, ఆరోగ్యంపై నమ్మకం, సుఖమయ విశ్రాంతి, మానసికోల్లాసం, సంతతమైన ఆనందాది ప్రకంపనాలతోనే ఈ ప్రాకార నిర్మాణం జరుగుతుంది. ఇది చాలా సున్నితమైందే కాక, సుసాధ్యమైందీ, లాఘవమైనదీ కావడంవల్ల బయట జరిగే వ్యవహారములను వెంటనే గ్రహించి తదనుగుణంగా తను కూడా ప్రభావితమౌతుంది. అధైర్యము, నిరాశా నిస్పృహాలు (depression) దీని మీద విపరీత పరిణామాలు కలిగిస్తాయి. దాన్ని తూట్లుపొడిచి

బలహీనపరుస్తాయి. అప్పుడు దుష్టశక్తులు వస్తే వాటిని ఎదిరించ లేక లోనికి ప్రవేశించనిచ్చి అనారోగ్యం పాలవుతుంది.
(*CWM* Vol. 3, p. 89)

అనువాదం: ఎ. ప్రభావతి, ఎ. వెంకటరామ శాస్త్రి

కష్టాల నెదుర్కోవటమెలా?

శ్రీమాత ప్రవచనములు

భగవంతుని మీద విశ్వాసముంచినపుడు కష్టాలను నువ్వు లెక్కచేయనవసరము లేదు. ఎందుకంటె ఆ కష్టాలు కొన్ని దుష్ట శక్తుల వలన కలుగుతాయి. కాని వాటికి కూడ సాధనలో పాత్ర ఉన్నది. నీ ఆకాంక్షని, బలాన్ని ఎక్కువ చేసి సాధనని త్వరితపరచగలవు. విశ్వానికి, నీకు అవినాభావ సంబంధ మున్నది. విశ్వమహాశక్తులు నీ పనులలోను, సాధనలోను నీకు సాయపడి మేలు చేస్తూనే ఉంటాయి.

– సంపాదకుడు

ప్రశ్న: కొంతమంది జీవితాలు వారి ఆశయాలకు విరుద్ధంగా నడుస్తాయి. వారు నిరాశ చెందుతారు. ఇది వారి ఆధ్యాత్మిక ఉన్నతికి ఆవశ్యకమా?

కాదు. ఇది బలహీనతకి, అజ్ఞానానికి చిహ్నం. సాధనలో పురోగతిని కావాలని అడ్డగించే దుష్టశక్తులు నిరాశ నిస్పృహాలు.

కష్టాలొచ్చినా విశ్వాసం సడలకూడదు

జీవితంలో ఎట్టి పరిస్థితులలోను నిరాశ నిస్పృహాలకు తావివ్వ కూడదు. నీలో విశ్వాసం సడలితే, బెంగ, విచారం, నిరాశ చోటు చేసుకుంటాయి. నమ్మకం ముఖ్యం. ఆత్మవిశ్వాసంతో ఎలాటి ప్రతిబంధకాన్నైనా ఎట్టి పరిస్థితినైనా ఎదుర్కొనగలుగుతాము. చివరిదాకా పోరాడగలుగుతాము. నమ్మకం సడలితే మాత్రం ధైర్యం, సహనశక్తి జారుకుంటాయి.

విశ్వ శక్తులతో సంబంధం

వ్యక్తి వేరు, విశ్వము వేరు కాదు. వ్యక్తికి, విశ్వప్రకృతికి అవినాభావ సంబంధం ఉన్నది. ఈ రెంటి సామరస్యస్థాయికి అనుగుణంగా వ్యక్తియొక్క భౌతికజీవన లక్ష్యసిద్ధి ఆధారపడి ఉంటుంది అంటారు శ్రీఅరవిందులు. కొంతమందిలో ఆత్మశక్తి సహజంగానే విశ్వాత్మశక్తికి అనుసంధానమై ఉంటుంది. ఫలితంగా తాను చేసే ప్రతికార్యము సఫలీకృతమౌతుంది. ఇందుకు విరుద్ధంగా ఉండేవారు వైఫల్యాలు చవిచూస్తారు.

పరాజయం కూడా ప్రగతికి సాధనమే

పరిణామశీలమైన ఈ లోకంలో ఆధ్యాత్మిక సాధనకి సహకరించనిదేదీ ఉండదు. వ్యక్తి ఆధ్యాత్మిక వికాసం ఎన్నో జన్మలనుంచి సంతరించుకున్న అనుభవాలకి లోబడి ఉంటుంది. ఆత్మవికాసానికి జీవితంలో పొందిన జయాపజయాల తాలూకు అనుభవాలన్నీ ఉపకరిస్తాయి. ఇదంతా ఒక్క జన్మకే పరిమితమై ఉంటుందనుకోకూడదు. జీవితంలో ఆధ్యాత్మిక లక్ష్యసిద్ధికి గెలుపులు ఎంత అవసరమో ఓటమిలు కూడా అంతే అవసరం. ఆత్మవికాసానికి జయాపజయాలు, సుఖదుఃఖాలు, ఆశానిరాశలు – ఈ ద్వంద్వాలన్నిటికి సముచిత స్థానం ఉన్నది. ఒకదానిని వెన్నంటి మరొకటి ఎప్పుడూ ఉంటూనే ఉంటుంది.
(*CWM* Vol. 10, pp. 55-57)

*

దైవానుగ్రహం నీమీద వర్షిస్తూ ఉంటుంది

చేసే పనిలో వైఫల్యం పొందినపుడు ఆత్మశోధన చేసుకొని బాహ్యావైఫల్యానికి ఉపశమనాన్ని అన్వేషిస్తావు. నీలో దివ్యజ్వాల ప్రజ్వలించి ఉండగా దైవం సహకరించి పరిణతుడవై దివ్యజీవన మార్గంలో పయనించేందుకు సన్నద్ధుడవై ఉన్నప్పుడు అఘాతాలు ఒకదాని వెంట మరొకటి రావటం సహజమే. నీ ఉన్నతికి నీ వైఫల్యాలే ఎంతో సూటిగా శక్తివంతంగా సహాయపడతాయి. అపుడనుకుంటావు – అబ్బా! విజయ

సాధనకి ఎంత మూల్యం చెల్లించవలసి వచ్చింది అని. ఇందుకు నీవు ఎంతవరకు సిద్ధంగా ఉన్నావు? ఆలోచించు.
(*CWM* Vol. 6, p. 239)

అనువాదం: కర్రా వెంకటేశ్వర్లు

నిస్పృహవల్ల ప్రయోజనం

శ్రీమాత ప్రవచనములు

మామూలు జీవితం సుఖదుఃఖాల మిశ్రమం. యోగసాధనలో కూడ అంతే. నీలోని దోషములు బయటపడినప్పుడు నువ్వా సూచనలను గుర్తించి నీ పురోగమనానికి సాధనాలుగా ఉపయోగించుకోవాలి. అనగా నీలో దోషాలను జయించేసావు అనమాట. వాటి ద్వారా నీ చేతనాస్థాయి పెరుగుతుంది. — సంపాదకుడు

పురోగతికి ఉపకరణం

నైరాశ్యంతో క్రుంగిపోయిన పరిస్థితులన్నింటినీ పురోగతికి ఉపకరణాలుగా మార్చుకోవచ్చును. ఇటువంటి నిస్పృహకు నీవు లోనైతే, – అదొక తుఫాను లాంటిది – ఆ సంక్లిష్ట సంక్షోభాన్ని నూతన పురోగతిగా మార్చవచ్చును. గమ్యం వైపు మరో అడుగుగా మార్చుకోవచ్చు. నీ లోపల, ఈ నిస్పృహకు అసలు కారణాన్ని తేరిపార చూడగల నిజాయితీ కనుక నీకు ఉంటే, అసలు బలహీనతను చూడగల్గితే, పొరపాటును, అహంకారాన్ని గుర్తించగల్గితే (అన్నట్లు చెప్పడం మరిచా. మనసుకన్నా ప్రాణికంలో అహంకారం ఎక్కువ పాళ్లలో కరడుకట్టుకొని ఉంటుంది) వాటిని ముఖాముఖి నీవు చూడగల్గితే, జరిగిందంతా నీ తప్పిదంవల్లనేనని నిజాయితీతో, చిత్తశుద్ధితో నీవు గుర్తించినట్లైయితే, అప్పుడు నువ్వు ఓ నిప్పుకణికను కలుషితమైన ఆ భాగంపై పెట్టగల్గుతావు. ఆ బలహీనతను ప్రక్షాళితం చేసుకొని, దానిని నవచైతన్యంగా మార్చవచ్చును. తుఫాను అంతరించిన పిమ్మట, నీవు

కొంచెం ఎత్తు ఎదిగావని, నీవు నిజంగా పురోగమించావని తెలుసుకుంటావు.

నిస్పృహనుంచి, దుష్టసంకల్పంనుంచి బయటపడినప్పుడు, తనపై దాడి జరిగిందని, ఏదో కొంత పురోగతి సాధించవలసి యున్నదని, ఏది ఏమైన అంతారంతరాలలో ఏదో పురోగతి సాధించిందని, ముందుకు ఒక అడుగు వేసినట్లు తెలుస్తుంది.

నిస్పృహవల్ల జరిగిన మేలు

నిస్పృహదశ తొలగిపోగానే, అందులోనుండి బయటపడితే, తన లోపల ఏదో మార్పు జరిగిందని తెలుస్తుంది. దుష్టసంకల్పం ఉన్నప్పటికీ, తరుచు పురోగతి సాధించబడుతుంది. అయితే అది వేగంగా కాకపోవచ్చు. తేజోవంతంగా కాకపోవచ్చు. తన మహిమాన్విత ప్రాభవం కోసం కాకపోవచ్చును. అయినప్పటికీ ఏదో పురోగతి సాధించబడింది. ఏదో మార్పు వచ్చింది.

నువ్వు చెప్పింది నిజం. నిన్ను నీవు నిరుత్సాహపరచుకోవద్దు. పతనం చెందినా, తిరిగి పైకి లేవవచ్చు. అంతే కాదు ఇంకా ఉన్నతశిఖరాలు చేరుకోవచ్చు. గమ్యం చేరుకోవచ్చు. అయితే ఇందుకు బలీయమైన ఆకాంక్ష, సుస్థిరసంకల్పం అవసరం.

అనువాదం: కె. యజ్ఞన్న

ప్రాణికము (vitla desires) విజృంభించినప్పుడెల్లా దానిని నిర్దాక్షిణ్యంగా నాలుగు తన్నులు తన్ని కూర్చో పెట్టాల్సిందే! లేనియెడల ఏమాత్రం సందు దొరికినా ఆ రాక్షసి నిన్ను పట్టుకొని ఆడిస్తుంది.

శ్రీమాత

అఘూతాలలో వెలిగే దివ్యజ్యోతి

శ్రీమాత ప్రవచనములు

సాధనలో చాలా కష్టాలు తప్పవని కొంతమంది భావన. కాని అది అనివార్యము కాదు. ఒక వేళ వచ్చినాకూడ వాటివల్ల మనకు లాభమే కలుగుతుంది. మనలో అధికమైన ఆకాంక్షను పుట్టించటం వలన మన హృదయాంతరాళ లోని ద్వారములు తెరుచుకుంటాయి. మనకి వెలుగు, దివ్యజ్ఞానము, ఆనందాను భూతులు కలుగుతాయి. యోగంలో మన మింకా ముందుకు సాగి పోయేందుకు అవి సాధనములు. — సంపాదకుడు

బాధల నివారణ

పట్టరాని దుఃఖం ముంచేస్తున్నప్పుడు, అనుమానం పెనుభూతమై వేధిస్తున్నప్పుడు, భరింపరానిబాధ ధైర్యాన్ని సడలించేస్తున్నప్పుడు బయట పడి స్వాంతన పొందటానికి అమోఘమైన మార్గమొకటున్నది.

అంతరంగాల్లో దివ్యజ్యోతి

మన హృదయాంతరాళాల్లో దేదీప్యమానంగా వెలుగుతూ ఒక దివ్యజ్యోతి ఉంది. సకలజగత్తునూ పాలించి, పోషించే సర్వాంతర్యామి యొక్క దివ్యాంశే ఆ జ్యోతి. దాని శక్తి అపారం; కోరిన వారికి కొంగు బంగారం. దాని కనుసన్నలలో అనుసరించాలనుకునే వారికి దారి చూపే శక్తివంతుడైన మార్గదర్శకుడు. ప్రేమాన్వితమైన ఆ శక్తిని దర్శించి, దాని ఆజ్ఞానువర్తిగా ప్రవర్తించాలనుకునే వారిని దయతో అనుగ్రహించే సహనమూర్తి, విశ్వాసంతో నమ్మి ప్రార్థించే వారి నెన్నడూ నిరాశ పాలు చేయడు. భక్తితత్పరతతో దృఢవిశ్వాసం పెట్టుకుంటే ఎన్నటికీ వృథా కాదు. నమ్మినవారి ఆశలు అడియాసలు కావు.

వెంటనే దైవానుగ్రహము

నా హృదయం దుఃఖంతో నిండి బ్రద్దలై పోతూంటే, బాధ భరించలేక ఆక్రోశిస్తూ క్రుంగిపోయే పరిస్థితుల్లో ప్రభూ! కాపాడు! అంటూ సర్వరక్షకుడవైన నిన్నే ఎలుగెత్తి పిలిచాను. వెంటనే దివ్య

మంగళ స్వరూపుడవైన నీ దివ్యకాంతితో నన్ననుగ్రహించి నా వెతలు తీర్చావు.

మార్గము ఆవిష్కరణ

ఈ విధంగా నీ వైభవం ప్రకాశమానంగా నన్ను ముంచెత్తివేస్తుంటే నేననుసరించవలసిన మార్గము నాకు దృగ్గోచరమైంది. దుఃఖమనేది ఏ విధంగా ఉపయోగపడుతుందో తెలిసింది. నిజానికి భూదేవి భరిస్తున్న బాధ, సహిస్తున్న వేదనతో పోలిస్తే నన్ను పీడిస్తున్న ఈ దుఃఖం దాని తాలూకు మసగనీడే నని తెలిసివచ్చింది.

దుఃఖాలను గురించి నీకు తెలుసు

స్వయంగా అనుభవించిన వారికే ఎదుటివారి కష్టమేమిటో తెలుస్తుంది. వారే దాన్ని అర్థం చేసుకొని ఉపశమింప చేయగలరు. అందుకే కాదా ప్రభూ! మా బాధలు తెలుసుకొని కరుణించాలనే ఉద్దేశంతో అనేక అవతారాలెత్తి భూలోక బాధలన్నిటినీ అనుభవించావు!

ఇంత చేస్తున్నప్పటికీ నీ భక్తులు కొందరు నిన్నర్థం చేసుకోలేక దయలేనివాడివనీ, క్రూరుడవనీ, బాధలు కల్పిస్తావనీ నిన్ను నిందిస్తున్నారంటే ఆశ్చర్యం!

పదార్థమయమైన ఈ ప్రపంచనిర్మాణంలోని దోషం వల్లనే ఈ బాధలు వస్తున్నాయి. ఈ పదార్థం, జడత్వము అపరిపక్వతల వలన నిన్ను ప్రతిష్ఠించుకోటానికి అనర్హురాలిగా ఉంది. దాని వల్ల కష్టపడి విచారించే మొదటి వ్యక్తివి నువ్వే. ఆ అస్తవ్యస్త పరిస్థితిని చక్కబరచి, వ్యవస్థీకరించి దుఃఖాన్నంతా సుఖంగా మార్చాలనీ, గందరగోళాన్ని సామరస్యపూరితం చేయాలని కష్టపడుతున్నావు.

నిజానికి కష్టాలనేవి అనివార్యమూ కాదు, అభిలషనీయం అంతకన్నా కాదు. అయితే అవి వ్యక్తి పురోగతికి ఎంతో ఉపయోగపడతాయి కదా!

గుండెలు బ్రద్దలైపోయే కష్టాలు వచ్చినప్పుడల్లా హృదయపు లోతుల్లోకి వెళ్ళే తలుపులు తెరుచుకుంటాయి. అందునుంచి సుసంపన్నమైన శ్రేణులెన్నో దర్శనమిస్తాయి. అక్కడ నుంచి

వెలువడే స్వర్ణకాంతులు శిథిలావస్థకు చేరుతున్న జీవులకు కొత్త ఊపిరి పోస్తాయి.

ఈ విధంగా హృదయాంతరాల్లోకి దిగి వెడుతూంటే చివరకు నిన్ను కప్పి ఉంచిన తెర అడ్డు తగులుతుంది. దాన్ని తొలగించినప్పుడు దర్శనమిచ్చే నీ దివ్యకాంతిని ఎటుల వర్ణించగలను! వెల్లువై ప్రవహించే ఆ దివ్యశక్తి తీవ్రత, ముంచెత్తివేసే దివ్యకాంతిపుంజము, నన్ను సంపూర్ణంగా పరివర్తన చేస్తున్న ఆ దివ్యప్రేమ పరవశింపును, ఆనందాన్ని ఏమని వర్ణించగలము!
(*CWM* Vol. 2, pp. 19-20)

అనువాదం: ఎ. ప్రభావతి, ఎ. వెంకటరామ శాస్త్రి

ఒక ఆప్తమిత్రుని ఆప్తవాక్కు

శ్రీమాత ప్రవచనములు

సాధకుల సాధకబాధకాలను ప్రత్యక్షంగా అనుభవించి, సమస్యలను ఎరిగినవారే పరిష్కారం చూపించటం ఈ వ్యాసం ప్రత్యేకత. దుఃఖమును సంతోషంగా మార్చవచ్చు. బలహీనతను బలముగాను, ఓటమిని గెలుపుగాను, పతనమును ఉత్సాహంగాను, ఒంటరితనాన్ని ఓ సమిష్టి కేంద్రబిందువుగాను, ఇద్దరి మధ్య వైరమును మైత్రిగాను, పరిష్కరించవచ్చు. అయోమయంలోంచి ఆత్మజ్ఞానమును, ఆనందమును సాధించు మార్గమును శ్రీమాత "Sublime nuptials of sovereign love" *అని ఎంతో ముచ్చటగా అభివర్ణించారు.*

— సంపాదకుడు

సాధనలో ఎన్నో ఒడిదుడుకులు, అగ్నిపరీక్షలు తప్పవు. సాధననగా నీ ప్రకృతి నధిగమించటం. అంతిమవిజయం తథ్యమే అయినప్పటికి తాత్కాలికంగా నిరాశ జెందటం, ఓటమిని తట్టుకోలేకపోవటం మామూలే. ఇటువంటి సమస్యలను ప్రత్యక్షంగా ఎదుర్కొని

అగ్నిపరీక్షలోంచి పునీతమై బ్రతికి బయటపడిన ఒక అనుభవశాలి చూపించిన ఆశాజ్యోతిని నేను మీకందిస్తున్నాను.

జీవితంలో ఎదురుదెబ్బలు తిని, అలసిసొలసి, గాయాలకు తట్టుకోలేక, దిగులుతో పలాయనము చిత్తగించుదామనుకుంటున్న ఓ మిత్రమా ఆలకించు! నీ శ్రేయోభిలాషి మాటలు విను. అతనికి నీ చింతలేమిటో తెలుసు; అవి అతనూ అనుభవించాడు. నీలాగే అతను కూడ కష్టాల ననుభవించాడు. ఈ జీవితపు ఎడారులను దాటాడు. ఆకలిదప్పికలు, ఒంటరితనము, అతనికి క్రొత్త కావు. అలాగే సందేహాలు, పొరపాట్లు, పరాజయాలు అన్నీ తెలుసు.

ధీరుడవై ఉండు. ప్రతి ఉదయము సూర్యభగవానుడు తన కిరణాలద్వారా భూమికి తెస్తున్న సందేశాన్ని అందుకో. అది ఆశను పుట్టించి, లాలించి ఊరడించే సందేశము.

> *రాత్రి తరువాత పగలు రానే వస్తుంది*

ఓయీ ధైర్యంగా ఉండు! దుఃఖాలకు బెదిరిపోయి, ఈ కష్టాలకు ఇక అంతమే లేదా అని అనుకుంటున్నావు. చీకటి శాశ్వతము కాదు. రాత్రి తర్వాత పగలు రావాల్సిందే. అలాగే ఈ చెడ్డరోజులు కలకాలము ఉండవు. పొగమంచు ఎంతోసేపు సూర్యుని వెలుగును ఆపలేదు. కారుమేఘాలు శాశ్వతంగా ఉండవు. అలాగే కష్టాల కడగండ్లు కూడా కలకాలం ఉండవు.

> *ఎంతటి దుఃఖమైనా సంతోషానికే దారితీస్తుంది*

దుఃఖము వెనుక సుఖము తరుముకు వస్తుంది. వ్యధ అంతరించి ఆనందం కలుగుతుంది. ఓటమి విజయముగా మారుతుంది. ప్రతి అవరోహణ ఆరోహణకు, వైషమ్యం సామరస్యానికి దారితీస్తుంది. ఒక్కొక్కసారి మానసిక విభేదాలే హృదయాలను దగ్గరకు తీసుకువస్తాయి. ఒక్కమాటలో చెప్పాలంటే బలముగా పరివర్తనముకాని దౌర్బల్యమే లేదు. అత్యంత బలహీనతలోనే భగవంతుడు తనను తాను ప్రత్యక్షపరచుకొంటాడు.

చూడు బిడ్డా ఇప్పుడు నువ్వు నిరాశానిస్పృహలతో ఉన్నావు. కాని అంతరంగాల లోతులలో చేతన మేల్కొంచిన వానికి శిఖరాగ్రాలు చేరువవుతాయి. ఎంత అగాధములోకి వెడితే అంత ఎత్తైన శిఖరాలు గోచరిస్తాయి.

ఇది నీకు తెలుసా! మహోన్నతశక్తులు దట్టమైన పరదాల మరుగున మోహరించి ఉంటాయి. అజ్ఞానపు చీకట్లనుంచి సర్వోన్నత ప్రేమ వెలికిరావటానికి తాపత్రయపడుతోంది.

నిన్ను కష్టాలు క్రిందికి పడద్రోసినంతమాత్రాన, నువ్వు వేదనల ఊబిలో ఇరుక్కుపోయినంతమాత్రాన చింతించకు. భగవంతుని కరుణ, ప్రేమలు నిన్ను అక్కడ కూడా చేరగలవు. దుఃఖాల అగ్నిపరీక్షలో నెగ్గావు. శిఖరాగ్రాన్ని చేరటమే తరువాయి.

నీవొక అరణ్యంలో ఉన్నావు. అక్కడ నిశ్శబ్దస్వరాలను విను. పొగడ్తలు, ముఖస్తుతులు చెవులకు చాలా ఇంపుగా ఉండొచ్చు. కాని నిశ్శబ్దపు నాదాలు ఆత్మానందం కలుగజేస్తాయి. అవి నీ అంతరంగపు పిలుపులను నీకు వినబడేలా చేస్తాయి. శ్రీకృష్ణుని మురళీగానం వినపడుతుంది.

నీవు ప్రస్తుతము గాఢాంధకారంలో నడుస్తున్నావు. అచ్చట లభ్యమయ్యే అమూల్యరత్నాలను ఏరుకో! ఎందుకంటే ఆధ్యాత్మికసంపదలు, జ్యోతిర్లోకాలకు చేర్చే రహస్యమార్గాలు రాత్రిలోనే గోచరమవుతాయి!

నీనుంచి గోపికావస్త్రాపహరణమువలె సర్వము అపహరించబడినది. ఇక సకలసంపదలు నీవే. నీకంటూ ఏమీ మిగలనప్పుడు సర్వమూ నీకు అందుబాటులోకి వస్తుంది. నిజాయితీపరులకు, సత్యసంధులకు కీడులో కూడా మంచే జరుగుతుంది.

భూమిలో నాటిన ప్రతి విత్తనమూ అనేకాన్ని ఉత్పత్తి చేస్తుంది. అలాగే ప్రతి దుఃఖపు ఘాతమూ నిన్ను ఆకాశానికెత్తుతుంది.

మనిషిని నాశనం చేయాలని అసురుడు చేసే ప్రతి ప్రయత్నము, మనిషిని మరింత దివ్యంగా మారుస్తుంది.

నల్లటి ఆకాశంలో వెన్న ముద్దల్లాంటి నక్షత్రాలు

ఇదే ప్రపంచంలోని విచిత్రము. అసురుని జయము తథ్యం అని పిస్తుంది. అతను తాపసోత్తములను కారుచీకట్లలో పారేస్తాడు, కాని అట్టివారు తారలై ఆకాశాన విరాజిల్లుతారు. అతను సృష్టిని భగ్నం చేయాలనుకుంటాడు. ఈ ప్రపంచాన్ని అల్లకల్లోలము చేసి, దాని సామరస్యాన్ని భగ్నపరచి, ఛిన్నాభిన్నము చేసి సర్వమూ బూడిదపాలు చేసాడు. అద్భుతం! ఆ బూడిదే హిరణ్మయబీజమై, రోదసినంతా ఫలవంతముగావించి జగన్మండలాలను నింపివేస్తున్నది.

అనంతపు పొత్తిళ్ళలోంచి వెలువడుతున్న ఓంకారం ఎంత మధురమైనది. తారాగణముల సమ్మేళనము ఎంత శ్రవణోపేయమైనది! ఆ విజయదుందుభులతో లోకములన్నీ ప్రతిధ్వనించుచున్నవి.

మానవుని హృదయంలో దివ్యప్రేమ నిక్షిప్తము

తన దివ్యమూలమునుంచి వేరుపడిన మానవుని పరిస్థితి చాలా ఘోరమైపోయింది. అతను శత్రువు చేతిలో బందీ అయిపోయాడు. కత్తులను ఝుళిపిస్తున్న శత్రుసైనికులు పహారా చేస్తున్నారు. వీటిని దాటుకొని అతను తన మూలమును చేరటము అసాధ్యము. అందుకనే దైవము తనను అతనిలో ప్రత్యక్షంగా స్థాపించుకొన్నాడు. దివ్యతేజాన్ని అందుకోలేడు గనుక, ఆ తేజస్సు అతని హృదయకుహరంలోనే ప్రజ్వరిల్లింది. అతనికి అతీతమైన ప్రేమను అందుకొనే శక్తిలేదు గనుక ఆ దివ్యప్రేమయే భూమిపైనున్న ప్రతి జీవిని, ప్రతి మనిషిని తన ఆవాసముగా, ఆలయముగా చేసుకొంది.

ఈ విధముగా రాయికి కూడ రాజయోగం కలిగింది. జడ పదార్థానికి కూడ దివ్యానుగ్రహభాగ్యము కలిగింది. దానిపై దైవ కృప ప్రసారమైంది. దాని ప్రతి అణువులోను దైవసంకల్పం ఉంది. ప్రతి జీవిలోను భగవంతుడు ఆసీనుడై ఉన్నాడు. మనిషి ఈ సృష్టిలోని అత్యంత అర్భకుడు కావచ్చు, కాని అతనిలో ఉన్నంత దైవత్వం మరెందులోనూ లేదు.

నిజానికి అట్టడుగు స్థాయిలోనే అత్యంత వైభవానికి బీజాలు నిక్షిప్తమై ఉన్నాయి.

28 ఏప్రిల్ 1912

(*CWM* Vol. 2, pp. 41-44)

అనువాదం: గోదావరి

విభాగము III: నిస్పృహ – యోగము

ప్రశ్నోత్తరాలు

శ్రీఅరవిందుల ప్రవచనములు

ప్రశ్న: నా సాధన చాలా గందరగోళంగా ఉంది. నేనే పరిస్థితిలో ఉన్నానో, ఎటు వెడుతున్నానో, ఏం చేస్తున్నానో అంతా చాలా అయోమయంగా ఉంది. నా సందేహాలను నివారించి నాకు కొంచెం దారి చూపిస్తారా?

నీ ప్రశ్నల ధోరణేమిటో నాకర్థం కావటం లేదు. ఈ మధ్యన ఆశ్రమంలో చాలామందికి ఇటువంటి నిరాశా నిస్పృహలు కలుగుతున్నాయిలే. నిన్ను కూడ బహుశః ఈ పీడ పట్టుకుంది. నిజానికి ఈ అపోహలకి కారణమే లేదు.

నువ్వెక్కడున్నావు? శ్రీమాత సన్నిధిలో, నాకు దగ్గరగా ఉన్నావు.

నువ్వే దిశగా వెడుతున్నావు? సేవకు అంకితమైపోయి దైవంతో సాయుజ్యము చెందుతున్నావు.

నువ్విక్కడ చేస్తున్నదేమిటి? దైవానికి సేవ, ఆత్మసమర్పణ. నువ్వెంత సంపూర్ణంగా సమర్పించుకుంటావో, ఎంత చిత్తశుద్ధితో సేవ చేస్తావో అంత ఎక్కువగా ముందుకు సాగిపోతావు.

ఒకవేళ చెడ్డతలపులేవైన వచ్చి నిన్ను కలవరపెట్టినట్లయితే వాటిని గురించి మాకు స్పష్టంగా చెప్పాలి. అంతేగాని ఆశ్రమవాతావరణాన్ని కలుషితము చేస్తున్న ఈ దుర్భావములను, దుష్టవిషయాలను పట్టించుకోవద్దని నిన్ను హెచ్చరిస్తున్నాను.

25-5-1935

అనువాదం: టి. మాధవరావు, ఆర్.ఎల్.ఎన్. శాస్త్రి

నిస్పృహ కలిగినప్పుడు ఏం చేయాలి?

శ్రీఅరవిందుల ప్రవచనములు

సాధనాక్రమంలో ఒడిదుడుకులు తప్పవు. తీరని కోరికలే దీనికి కారణం. నీ మనస్సు, ప్రాణికముల లోంచి చెలరేగే ఈ కోరికలు నీ నిజస్వరూపానికి చెందినవి కావు. ఇంతకంటె అధికమైన జ్ఞానము, శక్తి నీలోకి దిగివచ్చినప్పుడు నువ్వు కోరికలకతీతంగా ఉంటావు. నువ్వు ప్రశాంతంగా ఉంటే ఆ శక్తి నీలో పనిచేసి నీ తత్త్వాన్నే మారుస్తుంది. నిన్ను పరివేష్టించి, నీలోకి ప్రవేశించి నిన్ను ఆనందడోలికలలో ముంచివేస్తుంది. ఏకత్వములో ఓలలాడటమే ఇక నీ ఏకైక కర్తవ్యము.

– సంపాదకుడు

నీలోని కోరికయే[1] నిస్పృహకి మూలం. ఆ కోరిక నీ మనస్సులోది కావచ్చును లేక నీ అవచేతనలోది కావచ్చును. ఈ విషయాన్ని గుర్తించి దానిని నీ చేతనలోనుంచి పూర్తిగా బహిష్కరించాలి. కోరికలు నీ అధోచేతనలోనుంచి మనస్సులోకి ప్రవేశిస్తాయి. కాబట్టి ఈ కోరికల అసలు స్వరూపము నీ ప్రాణికానికి తెలియచేసి అక్కడినుంచి కూడ వాటిని పూర్తిగా బహిష్కరించాలి. అప్పుడిక అవి నీ జోలికి రావు.
(*SABCL* Vol. 24, p. 1407)

*

సాధన చేసేందుకు ఎంతో ఓర్పు అవసరం. వెంటనే ఫలితాల కోసం ఆశించటం చాలా ప్రమాదం. అలా చేసిన యెడల నీలో పీఠం వేసుకొనివున్న కోరికలన్ని నిన్ను నిరుత్సాహపరచి చీకట్లో ముంచేస్తాయి. అందుకని నువ్వు ఏమాత్రం చలించకుండా, ఎంతో ప్రశాంతంగా సమత్వంతో ఉండాలి. కేవలం మనస్సులోనే కాకుండా

---

[1] 'కోరిక' అనే మాట విస్తృతార్థంలో వాడబడింది. మనస్సు నిశ్శబ్దం కానంతవరకు అందులో చెలరేగే ఆలోచనలన్నీ కోరికలే!

ప్రాణికంలోను భౌతికంలోను కూడ చలించకుండా నిశ్చలముగా ఉండాలి.
(*SABCL* Vol. 23, p. 655)

*

నువ్వు యోగసాధన మొదలుపెట్టినప్పుడు నీ పాతలక్షణాలు, కోరికలు అమాంతంగా మాయమయిపోవు కదా! అవి నీ ప్రాణికంలోను, మనస్సులోను చెలరేగుతూనే ఉంటాయి. కాని అంతరంగికంలోని నీ చైత్యపురుషుడు (psychic being) వీటి వలన చలించడు. దైవానికి దగ్గరగా ఉండటంవలన ఈ కోరికలు ఆయనను అంటవు. కోరికలు నీ నిజస్వరూపము కాదు గదా. నువ్వు నీ అంతరంగంలోకి ప్రవేశించి ఈ కోరికల కతీతంగా ఉండవచ్చును.
(*SABCL* Vol. 24, pp. 1347-1348)

*

సాధన నడుస్తున్న కొద్ది నీలోని మాలిన్యాలని, దోషాలని తప్పించి ప్రకృతిని పరిశుద్ధము చేయాల్సివస్తుంది. ఈ సుదీర్ఘమైన పోరాటంలో అప్పుడప్పుడు పతనము, అంతరంగిక విఘాతాలు తప్పవు. అప్పుడు నువ్వు నిర్మోహామాటంగా వాటిని గుర్తించి నిబ్బరంగా ఉంటే అన్ని విషయాలు చక్కపడతాయి.
(*SABCL* Vol. 24, p. 1348)

*

యోగంలో పైనుంచి ఒక శక్తి దిగివచ్చి నీలో పనిచేస్తుంది. నీలోని అజ్ఞానాన్ని, అంధకారాన్ని రూపుమాపి నిన్ను బాగుచేస్తుంది. ఈ ప్రక్రియ జరుగుతున్నప్పుడు నిన్ను నువ్వు ఒక ప్రేక్షకునివలె గమనిస్తూ ఉండాలి. అంతేగాని కోపం తెచ్చుకోవటంగాని, మొహం ముడుచుకొని విలపించటంగాని, తికమకపడటంగాని పనికిరావు. *పైనుంచి వచ్చిన మహాశక్తి నీలో పనిచేస్తుంది. నీ చేత సాధన చేయిస్తుంది. కాబట్టి బాధ్యత నీది కాదు. నువ్వు ప్రశాంతంగా ఉంటే చాలు.*
(*SABCL* Vol. 24, pp. 1352-1353)

రెండురకాల శక్తులు నిన్ను పరివేష్టించి నీమీద ప్రభావాన్ని చూపిస్తూ ఉంటాయి. నిన్ను నిరుత్సాహపరచి నిరాశ చెందించే దుష్టశక్తులు, నీకు శక్తినిచ్చి సర్వవిధాల సహాయం చేసి ఆనంద పరచే దివ్యశక్తులు. సాధారణంగా మనిషి ఆ దుష్టశక్తులనే గుర్తిస్తాడు. వాటికి లొంగిపోతాడు. అలా కాకుండా నువ్వు దివ్య శక్తులను గుర్తించి, గ్రహించి, ఆ వెలుగులో నీ జీవితాన్ని గడపటం నేర్చుకోవాలి.

(*SABCL* Vol. 24, p. 1506)

అనువాదం: టి. ప్రసన్నకృష్ణ, ఆర్.ఎల్.ఎన్ శాస్త్రి

విషాదం – సాధనలో ఆవశ్యకం కాదు

శ్రీఅరవిందుల ప్రవచనములు

నిరాశ, అంధకారం, నిస్పృహ సాధనలో ఒక సాంప్రదాయంగా ఉంటున్నాయి – ప్రాచ్య పాశ్చాత్య యోగవిధానాలన్నిటిలోను అవి విధిగా ఉన్నట్లు కనిపిస్తుంది. అయితే, అది అనవసరమైన సాంప్రదాయమనీ, కావాలనుకుంటే వాటిని వదిలించుకోవచ్చని నా అనుభవం.

(*SABCL* Vol. 23, p. 576)

*

ఇక నిర్వేదాన్ని గురించి చెప్పాలంటే నిశ్చయంగా అది భయంకరమైన మోతబరువే! The Pilgrim's Progress అనే కావ్యంలోని క్రిస్టియన్‌లాగ కొన్నిసార్లు నిర్వేదపు బురదలోంచి పోవలసి వస్తుంది. కాని దాన్నే నిరంతరం పునరావృతం చేస్తే అది అవరోధమే తప్ప మరేమీ కాదు. ప్రత్యేకించి గీత "నిర్వేదానికి లోనుకాని హృదయంతో సాధన చేయి – *అనిర్వణ్ణచేతసా*" అని చెప్తుంది. బాధ, దుఃఖం, సంఘర్షణ, నిస్పృహల తీవ్రతలు, మార్గంలో అనివార్యం కాకపోయినా సహజమేనని నాకు తెలుసు. అవి సహాయపడేవని కాదు. దేనినుంచి మనం కష్టం మీద

వెలుగులోకి పోవలసి ఉందో, మానవస్వభావానికి చెందిన ఆ అంధకారం మనమీద విధించిన ఆంక్షలు.
(SABCL Vol. 23, p. 789)

*

దైవం కోసం అనుభవించే తృష్ణ వేరు, నిరాశ వేరు. మొదటిది సంతృప్తిపడకపోవడంవల్ల నిరాశ తప్పక కలిగే పర్యవసానం కాదు. అది ఇంకా తీవ్రమైన పరితాపానికిగాని స్థిరనిశ్చయానికి నిరంతరకృషికీ మరింత ఆరాటంతో కూడిన పిలుపుకు, ఎన్నడూ నిరాశా నిస్పృహలతో ఒకటి కాని చిత్పురుష విషాదానికి (Psychic sorrow) గాని త్రోవ తీయవచ్చు. స్వభావరీత్యా నిరాశమబ్బు కమ్మిన మనకు, నిర్మలమైన వాతావరణంనుంచి కంటె మబ్బు మసక నుంచి వెలుగు రావటం చాలా కష్టం. నిరాశ అంతః ప్రకాశాన్ని అడ్డుకొంటుందనేది సర్వసాధారణమైన అనుభవం.

*

విషాదాన్ని ఒక వాదంగా సిద్ధాంతంగా చేయటం ప్రమాదకరం. ఎందుకంటే ఒకసారి తృప్తిపరిస్తే అది అలవాటై అంటుకుంటుంది. కొన్ని కొన్ని విషయాలు ఒకసారి అంటుకుంటే చాలు శాశ్వతంగా అతుక్కుపోతాయి!

*

నువ్వు చెప్పే విషాదం చిత్పురుషునికి (psychic) చెందింది కాదు. 'బాధాకర పరితాపం' ప్రాణికస్థితికి చెందింది తప్ప చిత్పురుష స్థితికి కాదు. చిత్పురుష స్థితి ఎన్నడూ ఆశాభంగం పొందిన కోరికవల్ల విషాదానికి లోను కాదు. కారణం అది దాని స్వభావమే కాదు. దైవాన్ని తిరస్కరించటం జరిగినప్పుడు, లేదా మానవునిలోగాని ప్రకృతిలోగాని మానసిక ప్రాణిక భౌతికస్థితి సత్యాన్నుంచి విముఖమై వికృతిని, అంధకారాన్ని అజ్ఞానాన్ని అనుసరించినప్పుడు కొన్నిసార్లు అది విషాదానికి లోనవుతుంది.

*

చిత్పురుషస్థితి సృష్టించే అసౌఖ్యం నిరాశ కాదు. పైగా అది దోషభూయిష్ఠమైన గమనాన్ని నిరాకరించే స్వభావం.

అసౌఖ్యంవల్ల నిరాశ లేదా ప్రాణిక అసంతృప్తి కలిగితే అది చిత్పురుష స్థితికి చెందింది కానే కాదు.
(*SABCL* Vol. 24, pp. 1634, 1636, 1430, 1118)

అనువాదం: తెన్నేటి పూర్ణచంద్రరావు

అందరిలోను నిన్ను, అందరిని నీలోను చూడుము

సర్వభూతములను నీ ఆత్మగానే దర్శించుము
దేనికీ భయపడవద్దు, దేనినీ చీదరించుకోవద్దు
ఎవరికీ భయపడవద్దు, ఎవరినీ అసహ్యించుకోవద్దు
నీ కర్తవ్యాన్ని ధైర్యంగా ఘనంగా నిర్వర్తించు
నీ నిజస్వరూపాన్ని నిరూపించు
గెలిచినా, ఓడినా నీవు దైవానివే
నరకయాతన ననుభవించినా, మరణించినా కూడా నీవు దైవానివే
దేవునికి ఓటమి లేదు, మరణము లేదు
దేవుడెవరికి భయపడాలి? ఎందుకు నిరాశ చెందాలి?
దేవుడు భయంతో వణికిపోవటమా! అసంభవము
వణికేది నీ శరీరాణువులు, నీ మెదడులోని కణములు మాత్రమే
ఆ కణములలోని నీవు మాత్రము చలించవు, చెక్కుచెదరవు
నిశ్చలుడవై వాటిని గమనించెదవు
సర్వజీవులలోను నిన్నే దర్శించుము
నీలో సర్వజీవులను దర్శించుము
అప్పుడు భయము నీకు భయపడి పారిపోతుంది
బాధలు కూడ నీ దగ్గరజేరేందుకు జంకుతాయి
మృత్యువు నీ దగ్గరకు వస్తే ఎక్కడ హాతమైపోతుందోనని నీ జోలికి రాదు!
(*SABCL* Vol. 12, p. 489)

మూలం: శ్రీఅరవిందులు
అనువాదం: ఆర్.ఎల్.ఎన్. శాస్త్రి

చివరి మాట – ఒక యథార్థ గాథ

(ఒక సాధకునికి వ్రాసిన ఉత్తరము నుంచి)

ఈ దుఃఖము, శోకము ఎందుకు? నీకో యథార్థమైన కథ చెపుతా విను.

జర్మనీ దేశపు మతప్రచారకుడైన మార్టిన్ లూథర్ గురించి నువ్వు వినే ఉంటావనుకుంటాను. ఈ ప్రచారకుడే రోమన్ కాథలిక్ చర్చి అవలంబిస్తున్న విధానాలను వ్యతిరేకిస్తూ ప్రొటెస్టెంట్ శాఖకు బాటవేసిన సంస్కర్త. ఒకసారి ఆయన ఏదో తెలియరాని పెద్ద మనోవేదనలో మునిగిపోయాడు. రోజుల తరబడి ఉలుకు పలుకు లేక, మొహంలో నవ్వు కూడా లేక ఉన్నాడు. ఒక రోజున అతగాడి విచిత్ర ప్రవర్తనకు విసిగిపోయిన ఆయన భార్య నల్లని దుస్తులను ధరించి శోకమును ప్రకటించే సందర్భము ఆసన్నమైనట్లుగా ఆయన ముందు నిలబడుతుంది. ఆమె భర్త ఈ దృశ్యం చూసి నిలువునా ఆశ్చర్యపోతాడు. అటువంటి దుస్తులను ఎందుకు ధరించావు అని అడుగుతాడు. సమాధానముగా "భగవంతుడు మరణించాడు గదా" అని అంటుంది.

ఈ మాటలు విన్న లూథర్ కోపంగా భగవంతుడు ఎన్నటికి మరణించడు అని బిగ్గరగా అరుస్తాడు. అప్పుడు ఆయన భార్య చాలా ప్రశాంతంగా అంటుంది. మీరు చెప్పిన విధంగానే ఆలోచిస్తే (శాశ్వత భగవత్సామ్రాజ్యములోని) ఈ ప్రపంచమందు మనిషిని కృంగదీయడానికి బలమైన కారణము ఎంతటిదైనా ఉండగలదా అనే సందేహము కలుగుతుంది. ఈ మాటలు విన్న లూథర్ స్పృహలోనికి వచ్చి తిరిగి ఎప్పుడు హృదయ దౌర్బల్యానికి లోను కాలేదు.

మూలం: అమల్ కిరణ్

అనువాదం: టి. మాధవరావు

కష్టాల నధిగమించటమెలా? ఒక కథ

ఒకసారి ఓ ముసలి గాడిద బావిలో పడిపోయి పెద్దగా కుయ్యో మొర్రో అంటూ ఓండ్ర పెట్టసాగింది. అది విన్న యజమాని దానిని ఎలా బయటకు తీసుకురావాలా అని బాధపడ్డాడు. కాని మళ్లి అనుకున్నాడు, ఆ గాడిద ఎలాగూ ముసలిదే, ఎందుకూ పనికి రాదు. దాంతో బావినైనా పూడుద్దాము. ఆ పాతబావిని కూడా ఎలాగైనా పూడ్చేయవలసిందే. మరి గాడిదను పైకి తీసుకు రావటము ఎందుకు? అని చుట్టుప్రక్క వాళ్లందరిని పిలిచి బావిని పూడ్చటము మొదలుపెట్టాడు. అందరూ తలా ఒక తట్టా తీసు కొని బావిలో మట్టి వేయడము మొదలుపెట్టారు. విషయం గ్రహిం చిన గాడిద హృదయవిదారకంగా ఓండ్ర పెట్టటం మొదలు పెట్టింది. కాస్సేపటికి అది ఆశ్చర్యకరంగా అరవటం మానేసింది. కుతూహలంతో లోపలికి తొంగిచూసిన రైతుకు దిమ్మతిరిగింది. ఆ గాడిద తనపై పడుతున్న మట్టిగడ్డలను దులిపి కిందపడేసి వాటిమీదకెక్కి నిలబడటం మొదలుపెట్టింది. మట్టి వేస్తున్న కొద్దీ, బావి పూడుతోంది. ఇంకేముంది గాడిదకూడా పైకి రాసాగింది. బావి మట్టితో నిండేసరికి బైటకు దుమికేసి దౌడు తీసింది.

ఇందులో మనుమలకో మంచిపాఠం ఉంది. జీవితం అలా ఇలా జరుగుతూండటం మామూలే. బురద మీద పడుతూనే ఉంటుంది. మనం దానిని దులపరించేసుకొని, దాని ఆధారంగానే పైకి ఎదగటమే. మనకొచ్చే ప్రతి కష్టాన్ని నీ వికాసానికి ఒక మెట్టుగా చేసుకోవాలి. ఎంత లోతైన అగాధంలో పడ్డా జంకు లేకుండా విదిలించుకొని పైకి లేవడమే.

నీకు సంతోషం కావాలనుకుంటే ఈ ఐదు చిట్కాలు చాలు. 1) ఎదలో ద్వేషానికి చోటివ్వకు. 2) దేనిని గురించీ దుఃఖించకు. 3) నిరాడంబరంగా జీవించు. 4) ఇచ్చే బుద్ధి పెంచుకో. 5) పుచ్చు కునే బుద్ధి తగ్గించుకో.

ఆంగ్లమూలం: The Awakening Ray, Vol. 6, No. 3 The Gnostic Centre

అనువాదం: గోదావరి

సమాచార పత్రం

శ్రీఅరబిందో సొసైటీ సర్వసభ్య వార్షికసమావేశమునకు సంబంధించిన ప్రకటన ఈ సంచిక 46, 47 పుటలలో ప్రకటించబడినది. 21-23 నవంబరు 2002 తేదీలలో శ్రీఅరబిందో సొసైటి స్త్రీల విభాగమువారు "Organised Teamwork" అనే విషయంపై పాండిచేరి బీచ్చాఫీసులో ఒక సదస్సును నిర్వహించెదరు. దీనికందరు ఆహ్వానితులే. కేలెండర్లు: 2003 డెస్కు కేలండరులో పువ్వుల వర్ణ చిత్రములతో కూడిన 12 కార్డులు ఉంటాయి; శ్రీమాత చెప్పిన పుష్పముల సందేశములతోసహా గ్రీటింగు కార్డుగా ఉపయోగించేందుకు వీలుగా ఉంటాయి. వెల 50 రూ॥ పోస్టేజి అదనం. వివరాలకు, డిస్కౌంట్ విశేషాలకు NAVAVIHAN, Sri Aurobindo Ashram Pondicherry 605002; E-mail navavihan@eth.net కర్ణాటక రాష్ట్ర సమావేశములు 17-18 జూన్ తేదీలలో Sri Aurobindo Complex, J.P. Nagar Bangalore లో జరిగినవి. 40 మందికి సరిపడే ఒక అందమైన అతిథిగృహమునకు ప్రారంభోత్సవము కూడ జరిగింది. బెంగుళూరు సందర్శించే భక్తులు ఈ సౌకర్యాన్ని ఉపయోగించుకోవచ్చును. ఉజ్జయిని (M.P) లో "శ్రీఅరవిందులు – వేదములు" అనే విషయముపై ఒక శిబిరము నిర్వహించబడినది. చెన్నైలో కిట్టు రెడ్డిగారు "India and her Destiny" అనే విషయంపై ప్రసంగించిరి. గుజరాత్ స్టేట్ కమిటీ వారు మే 9-11 తారీఖులలో శ్రీ చంపక్‌లాల్ శతాబ్ది జరుపుకున్నారు. ఓంపూరి (గుజరాత్) లో సావిత్రి మీద 5 రోజుల శిబిరము, రాజ్‌కోట (గుజరాత్) లో శ్రీఅరవిందుల యోగం మీద 4 రోజుల శిబిరము నిర్వహించిరి. వరంగల్‌లో హనుమకొండ శ్రీఅరవిందుల శాఖ ఉన్న ప్రాంతమును శ్రీఅరవిందనగర్ అనియు ఈ శాఖను, మెయిన్‌రోడ్డునుంచి కలిపే మూడుకిలోమీటర్ల రోడ్డును శ్రీఅరవిందమార్గము అనియు నామకరణము చేసిరి. తమిళ్‌నాడులో ఉదకమండలము, గోబిచెట్టిపాలెము, రామనాథపురాలలోను, రాజస్థానులోని పిలాని, చిరావాలలోను నూతన కేంద్రములు ప్రారంభించబడినవి.